

SAÚDE MENTAL NA GESTAÇÃO E PÓS PARTO: ASPECTOS PSICOLÓGICOS E CUIDADOS ESPECÍFICOS

MENTAL HEALTH DURING PREGNANCY AND POSTPARTUM: PSYCHOLOGICAL ASPECTS AND SPECIFIC CARE

Eixo Temático: Saúde Mental e Bem-Estar Familiar: Abordagens e Intervenções Integradas

Bruna Ravena Bezerra De Sousa

Mestre em Psicologia da Saúde pela UEPB
brunaravena28@gmail.com

Mayara Karoline Silva Lacerda

Enfermeira e Mestre em Cuidado Primário em Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes)
mkslacerda93@gmail.com

Carla Waleska Gomes de Araújo

Mestrado em Educação e Doutorado pela Estácio de Sá
Carlawaleskaaraujo@gmail.com

Carine Ferreira Vieira

Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Maurício de Nassau
carineafrodite@gmail.com

Livia Faria Orso

Mestre em Enfermagem e Docente da Universidade de Marília - UNIMAR.
liviaorso@unimar.br

Gabrielly Sayuri Matos Toshiak

Graduanda em Enfermagem pela Universidade estadual do oeste do Paraná
gabismatos19@gmail.com

Tayná Silva Borges

Graduanda em Fisioterapia pela UESPI
tainaborgesunica@gmail.com

Erica Letícia da Rosa

Esp. em Avaliação psicológica e psicodiagnóstico pela Faculdade Iguazu
ericaleticia0@gmail.com

Ingrid Araújo Carvalho

Enfermeira Especialista Em Ginecologia e Obstetrícia Pela Faculdade Metropolitana De Manaus
ingrid.ld154@gmail.com

Sue Hellem Botelho Arrais

Fisioterapeuta pelo Centro Universitário Maurício de Nassau - UNINASSAU suehellemb@gmail.com

RESUMO

Introdução: A saúde mental durante a gestação e o puerpério tem ganhado atenção crescente devido à sua relevância para a qualidade de vida das mulheres e de seus bebês. Alterações hormonais, fatores socioeconômicos e pressões sociais são amplamente reconhecidos como elementos que podem desencadear transtornos mentais, como depressão e ansiedade, durante esses períodos. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo analisar os fatores de risco e proteção, bem como as estratégias de cuidado voltadas à saúde mental na gestação e no puerpério, com destaque para as principais intervenções que podem promover o bem-estar materno e infantil. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com base em artigos publicados entre 2020 e 2023, nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. A seleção incluiu estudos que abordassem especificamente os aspectos psicológicos e os cuidados direcionados às mulheres nesses períodos. **Resultados e Discussão:** Os resultados indicaram que mulheres em contextos de maior vulnerabilidade enfrentam barreiras significativas no acesso aos cuidados psicológicos, muitas vezes devido a desigualdades sociais e econômicas. Por outro lado, fatores como suporte social, programas de intervenção multiprofissional e capacitação de profissionais de saúde mostraram-se protetores. Políticas públicas que priorizem a saúde mental materna e o treinamento de equipes de saúde para a identificação precoce de sintomas foram enfatizadas como fundamentais. A discussão também destacou a importância de abordagens culturalmente sensíveis e interdisciplinaridade como elementos-chave no cuidado materno. **Conclusões:** Conclui-se que a promoção da saúde mental materna exige a implementação de estratégias que combinem abordagens intersetoriais e práticas adaptadas aos contextos locais. Uma abordagem interdisciplinar e culturalmente sensível é essencial para promover o bem-estar materno e infantil, além de contribuir para a redução das desigualdades nos sistemas de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde mental; Gestação; Puerpério; Transtornos mentais; Cuidados maternos.

ABSTRACT

Introduction: Mental health during pregnancy and the puerperium has gained increasing attention due to its relevance for the quality of life of women and their babies. Hormonal changes, socioeconomic factors, and social pressures are widely recognized as elements that can trigger mental disorders, such as depression and anxiety, during these periods. **Objective:** This study aimed to analyze the risk and protective factors, as well as care strategies focused on mental health during pregnancy and the puerperium, highlighting key interventions to promote maternal and child well-being. **Methodology:** A narrative literature review was conducted based on articles published between 2020 and 2023 in the PubMed, SciELO, and LILACS databases. The selection included studies specifically addressing psychological aspects and care strategies directed at women during these periods. **Results and Discussion:** The results indicated that women in vulnerable contexts face significant barriers to accessing psychological care, often due to social and economic inequalities. On the other hand, factors such as social support, multidisciplinary intervention programs, and training of health professionals proved to be protective. Public policies prioritizing maternal mental health and

the training of health teams for early symptom identification were emphasized as essential. The discussion also highlighted the importance of culturally sensitive approaches and interdisciplinarity as key elements in maternal care. **Conclusions:** It is concluded that promoting maternal mental health requires implementing strategies that combine intersectoral approaches and practices adapted to local contexts. An interdisciplinary and culturally sensitive approach is essential to promote maternal and child well-being, as well as to reduce inequalities in health systems.

KEYWORDS: Mental health; Pregnancy; Puerperium; Mental disorders; Maternal care

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental na gestação e no pós-parto é um tema de extrema importância e complexidade, uma vez que esses períodos representam momentos únicos de transformação biológica, psicológica e social para as mulheres. Durante a gestação, mudanças hormonais, somadas às expectativas sociais e emocionais, podem predispor as mulheres a vivenciarem alterações de humor, ansiedade e, em casos mais graves, quadros depressivos (Castro; Germano; Ferreira, 2019). No pós-parto, o impacto emocional pode ser ainda mais significativo, pois além de lidar com as novas demandas do cuidado com o bebê, a mulher enfrenta desafios relacionados à recuperação física e às possíveis dificuldades de adaptação à maternidade (Teixeira; Barbosa; Marangoni, 2019).

Pesquisas recentes apontam que transtornos mentais durante a gestação e o puerpério, como ansiedade e depressão, são problemas de saúde pública subdiagnosticados que podem comprometer tanto a saúde materna quanto o desenvolvimento do bebê (Custódio; Menezes; Cavalcanti, 2020). Estudos indicam que a falta de suporte adequado, aliada a fatores como vulnerabilidade socioeconômica e falta de acesso a serviços de saúde mental, intensifica o sofrimento psíquico das mulheres nesse período (Brayner *et al.*, 2021). Além disso, Barreto, Oliveira e Lima (2023) ressaltam que o estigma associado às condições de saúde mental e o medo de julgamento social muitas vezes impedem as mulheres de buscarem ajuda, contribuindo para a perpetuação desse problema.

O interesse crescente sobre o tema também se reflete nas abordagens multidisciplinares necessárias para oferecer suporte às gestantes e puérperas. De acordo com Vieira *et al.* (2020), a atenção básica de saúde desempenha um papel crucial ao identificar precocemente sinais de sofrimento psíquico e encaminhar as mulheres para os serviços especializados, garantindo um cuidado integral. Porém, desafios ainda existem, principalmente em áreas com recursos limitados e menor acesso a serviços especializados de saúde mental (Teixeira *et al.*, 2019).

Este estudo justifica-se pela relevância de aprofundar a compreensão sobre os fatores psicológicos que afetam a saúde mental das mulheres durante a gestação e o pós-parto. A investigação desses aspectos pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de cuidado que promovam a qualidade de vida materna e infantil, com intervenções baseadas em evidências. Como destacam Moreira, Barros e Baião (2023), a ausência de intervenções eficazes nesses períodos pode trazer impactos duradouros, tanto no âmbito individual quanto coletivo, envolvendo a saúde emocional da mãe e o desenvolvimento psicossocial da criança.

O objetivo principal deste estudo é analisar os aspectos psicológicos relacionados à saúde mental na gestação e no puerpério, identificando fatores de risco e de proteção, bem como estratégias de cuidado voltadas à promoção da saúde e prevenção de transtornos. A relevância da pesquisa está em fornecer subsídios para o fortalecimento de políticas públicas e práticas clínicas que priorizem a saúde mental materna e infantil, alinhando-se às demandas contemporâneas de saúde pública (Vieira *et al.*, 2020; Justino *et al.*, 2019). Com isso, espera-se contribuir para a construção de uma base teórica sólida que apoie a formulação de intervenções voltadas para a promoção do bem-estar psicológico de mulheres em contextos de vulnerabilidade e diversidade.

2. METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido a partir de uma abordagem descritiva e exploratória, utilizando o método qualitativo para compreender os aspectos psicológicos e os cuidados específicos relacionados à saúde mental na gestação e no pós-parto. Configura-se como uma revisão narrativa da literatura, escolhida por permitir a síntese do conhecimento existente sobre o tema, bem como a identificação de lacunas e tendências na área (Custódio; Menezes; Cavalcanti, 2020). A pesquisa foi realizada com base em artigos disponíveis em bases de dados indexadas, como PubMed, Scielo e Lilacs, selecionando estudos publicados entre 2015 e 2023 que abordassem fatores psicológicos e cuidados específicos em mulheres grávidas ou puérperas em diferentes contextos de sistemas de saúde.

Os critérios de inclusão consideraram publicações em português, inglês ou espanhol, estudos revisados por pares e pesquisas diretamente relacionadas aos aspectos psicológicos e cuidados específicos na gestação e no puerpério. Foram excluídos estudos que não apresentassem acesso ao texto completo, relatos de caso isolados, opiniões sem respaldo em dados empíricos ou que não estivessem relacionados ao objetivo do trabalho. A coleta de dados

foi realizada por meio de uma busca sistemática utilizando descritores controlados como “saúde mental na gestação”, “depressão pós-parto”, “ansiedade na gravidez” e “cuidados psicológicos no puerpério”, combinados com operadores booleanos para garantir a precisão na busca.

As variáveis analisadas incluíram fatores de risco e proteção para a saúde mental na gestação e no puerpério, abordagens de cuidado implementadas e os impactos psicológicos relatados nos estudos revisados. A análise dos dados foi conduzida por meio de categorização temática, o que permitiu identificar padrões e tendências relevantes no conjunto de estudos selecionados. Embora a pesquisa seja baseada em revisão de literatura e não envolva diretamente seres humanos ou animais, foram respeitados os princípios éticos de pesquisa, com a devida citação dos autores e fontes consultadas, garantindo a integridade acadêmica. A escolha dessa metodologia possibilitou a construção de um panorama abrangente sobre o tema, permitindo a identificação das práticas de cuidado mais eficazes e das lacunas ainda existentes na literatura científica.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A saúde mental durante a gestação e o puerpério é amplamente reconhecida como um elemento central para o bem-estar das mulheres e de seus bebês, influenciando diretamente a experiência da maternidade e o desenvolvimento infantil. Esta revisão narrativa identificou que condições como depressão, ansiedade e transtornos de humor são prevalentes nesses períodos, frequentemente associados a fatores de risco como alterações hormonais, falta de suporte social, condições socioeconômicas desfavoráveis e histórico de saúde mental prévio (Brayner *et al.*, 2021; Castro; Germano; Ferreira, 2019). As evidências destacam que esses transtornos podem ter implicações profundas na saúde física e emocional da mulher, além de afetarem a interação mãe-bebê e o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança (Vieira *et al.*, 2020; Justino *et al.*, 2019).

Os resultados sugerem que o acesso a serviços de saúde mental ainda é limitado em muitas regiões, especialmente em áreas rurais e comunidades vulneráveis, onde os sistemas de saúde não possuem estrutura suficiente para oferecer suporte psicológico adequado. Custódio *et al.* (2020) apontam que a atenção primária, em muitos casos, falha em abordar os aspectos emocionais da gestação, concentrando-se apenas em cuidados físicos, como exames de rotina e monitoramento do desenvolvimento fetal. Essa negligência no cuidado emocional contribui para o subdiagnóstico de condições como depressão pós-parto, uma das mais prevalentes entre

as mulheres no período puerperal, afetando cerca de 10 a 15% das mães, segundo estimativas globais.

Fatores de risco específicos foram amplamente discutidos na literatura revisada. Mulheres que enfrentam condições como pobreza, violência doméstica, estresse ocupacional e ausência de suporte familiar apresentaram maior probabilidade de desenvolver transtornos mentais durante a gestação e o pós-parto (Teixeira; Barbosa; Marangoni, 2019). Além disso, Barreto *et al.* (2023) ressaltam que o estigma associado às condições de saúde mental frequentemente impede que as mulheres busquem ajuda, agravando ainda mais o problema. A sobrecarga emocional decorrente da expectativa social de que a maternidade seja uma experiência exclusivamente positiva também emerge como um fator que amplifica o sofrimento psicológico dessas mulheres (Castro *et al.*, 2019).

Por outro lado, os estudos também identificaram fatores de proteção relevantes que podem mitigar os impactos negativos sobre a saúde mental materna. A presença de redes de apoio, compostas por familiares, amigos ou grupos de suporte comunitário, foi citada como um dos elementos mais eficazes para reduzir a ansiedade e a depressão durante a maternidade (Vieira *et al.*, 2020). Intervenções psicossociais, como sessões de terapia em grupo ou individual, também demonstraram resultados positivos, especialmente quando integradas a programas de atenção primária. Mulheres que participaram de programas de acompanhamento psicológico relataram maior capacidade de lidar com os desafios da maternidade e menor incidência de transtornos mentais (Justino *et al.*, 2019; Brayner *et al.*, 2021).

Além disso, práticas multiprofissionais foram destacadas como uma abordagem eficaz para melhorar a saúde mental materna. Segundo Moreira, Barros e Baião (2023), a integração entre psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais e profissionais de saúde da atenção básica oferece um suporte mais abrangente às mulheres. Essas práticas incluem desde o treinamento de equipes de saúde para identificar sinais de sofrimento psíquico até a criação de programas comunitários voltados ao fortalecimento do vínculo mãe-bebê. Barreto *et al.* (2023) argumentam que a abordagem interdisciplinar é crucial para lidar com a complexidade das condições psicológicas que afetam as mulheres durante a gestação e o puerpério, uma vez que essas condições frequentemente envolvem múltiplos fatores interconectados.

Outro ponto importante abordado pelos estudos foi o impacto das condições socioeconômicas na saúde mental materna. Mulheres em situação de vulnerabilidade enfrentam barreiras significativas para acessar cuidados psicológicos e psiquiátricos, sendo muitas vezes

negligenciadas pelos sistemas de saúde (Teixeira *et al.*, 2019). A falta de políticas públicas efetivas voltadas para a saúde mental da gestante e da puérpera foi citada como um dos principais entraves para a implementação de práticas de cuidado integral. Por exemplo, Vieira *et al.* (2020) destacam que, em muitos contextos, os serviços de saúde limitam-se a oferecer intervenções reativas, voltadas apenas para casos já graves, em vez de promover ações preventivas que possam identificar e tratar precocemente os sinais de sofrimento psicológico.

Embora os desafios sejam numerosos, algumas iniciativas mostraram-se promissoras para superar essas barreiras. Por exemplo, Custódio *et al.* (2020) enfatizam a importância da capacitação contínua de profissionais de saúde para que possam reconhecer os sinais de transtornos mentais durante o pré-natal e o puerpério. Além disso, programas comunitários que promovam a educação em saúde mental e a conscientização sobre os direitos das mulheres têm potencial para reduzir o estigma e facilitar o acesso aos serviços.

Por fim, esta revisão destaca a necessidade urgente de políticas públicas mais robustas e integradas, que contemplem a saúde mental como um componente essencial dos cuidados pré-natais e pós-parto. Barreto *et al.* (2023) sugerem que os sistemas de saúde devem priorizar a criação de estratégias de cuidado personalizadas, que considerem as particularidades de cada mulher e o contexto sociocultural em que estão inseridas. Essa abordagem mais humanizada e integrada é fundamental para garantir o bem-estar psicológico das mães e, conseqüentemente, promover o desenvolvimento saudável de seus filhos.

Dessa forma, os resultados obtidos reforçam a relevância da saúde mental materna como um tema central nos debates sobre saúde pública. Embora existam avanços na compreensão e no tratamento dos transtornos mentais na gestação e no puerpério, ainda há muito a ser feito para garantir que todas as mulheres, independentemente de sua condição socioeconômica ou localização geográfica, tenham acesso a cuidados psicológicos de qualidade. As discussões apresentadas ao longo deste trabalho destacam a importância de uma abordagem preventiva, interdisciplinar e culturalmente sensível, que atenda às necessidades específicas das mulheres durante esses períodos críticos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental durante a gestação e o puerpério é um tema que transcende as questões individuais, abrangendo aspectos sociais, econômicos e culturais que afetam diretamente a qualidade de vida das mulheres e de seus bebês. Este estudo revisou os principais fatores de

risco e de proteção relacionados à saúde mental materna, destacando a prevalência de transtornos como depressão e ansiedade nesses períodos críticos, bem como a importância de intervenções que promovam o cuidado integral. As evidências apontam que, apesar dos avanços nas práticas de saúde, ainda existem lacunas significativas na identificação precoce e no manejo adequado de transtornos psicológicos em gestantes e puérperas, especialmente em populações vulneráveis.

A análise realizada revelou que as redes de apoio social, a capacitação de profissionais de saúde e a implementação de programas comunitários são estratégias fundamentais para reduzir os impactos negativos sobre a saúde mental materna. Além disso, a integração de equipes multiprofissionais e o fortalecimento das políticas públicas emergem como necessidades urgentes para ampliar o acesso aos cuidados psicológicos. No entanto, observou-se que o estigma associado aos transtornos mentais e as barreiras estruturais no sistema de saúde continuam a dificultar o atendimento adequado e equitativo.

As contribuições deste estudo estão voltadas tanto para a academia quanto para a prática clínica e as políticas públicas. No âmbito acadêmico, os achados reforçam a necessidade de mais pesquisas voltadas para o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas que considerem as particularidades socioculturais das mulheres. Para a prática clínica, os resultados apontam a importância de uma abordagem humanizada e interdisciplinar, que contemple não apenas os aspectos biológicos da gestação, mas também os emocionais e sociais. Já no campo das políticas públicas, destaca-se a urgência de priorizar a saúde mental materna como uma questão central nos debates sobre saúde pública, garantindo que as mulheres tenham acesso a serviços de qualidade em todas as fases da maternidade.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se o foco em uma revisão narrativa, que, embora permita uma síntese ampla do conhecimento, não apresenta uma análise sistemática e quantitativa dos dados. Ademais, a dependência de estudos publicados em bases indexadas pode ter excluído contribuições relevantes de outras fontes. Portanto, recomenda-se que futuras pesquisas explorem abordagens metodológicas variadas, como revisões sistemáticas e estudos de campo, para ampliar a compreensão sobre o tema.

Conclui-se que a saúde mental na gestação e no puerpério deve ser tratada como uma prioridade, tanto no âmbito da saúde pública quanto na prática clínica. É fundamental avançar na construção de modelos de cuidado mais inclusivos, que respeitem as necessidades individuais e considerem as especificidades de diferentes contextos sociais. Somente com

esforços integrados será possível promover o bem-estar psicológico das mulheres e garantir um futuro mais saudável para elas e suas famílias.

REFERÊNCIAS

BRAYNER, Patrícia Maria de Albuquerque; OLIVEIRA, Tainã Brito Siebra de; NETO, José de Araújo Feitosa; LIMA, Brena Suianne Pereira; MACEDO, L. Anais do VI Congresso de Saúde da Mulher do Cariri: **Saúde Mental. Revista ID de Psicologia**, v. 15, n. 57, 2021.

CASTRO, Adriana Sperandio Ventura Pereira de; GERMANO, I.; FERREIRA, Thais Helena. Os aspectos psicológicos da mulher: da gravidez ao puerpério. **Revista Científica**, v. 33, n. 1, p. 202-218, 2019.

CUSTÓDIO, Livia Lopes; MENEZES, C.; CAVALCANTI, Rachel Marinho Aquino. Saúde mental e psicanálise em gestantes: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Desenvolvimento**, v. 6, n. 11, 2020.

JUSTINO, Giovanna Brunna da Silva; SOARES, Glauce Cristine Ferreira; BARALDI, Nayara Girardi; CAMPOS, Iraí Maria de; SALIM, N.; TEIXEIRA, G. Sexual and reproductive health in the puerperium: women's experiences. **J Nurs UFPE Online**, v. 13, n. 1, p. e240054, 2019.

MOREIRA, Luciana Novaes; BARROS, Denise Cavalcante de; BAIÃO, Míriam Ribeiro; CUNHA, Marize Bastos. O excesso de peso no pós-parto sob o olhar de mulheres atendidas na atenção básica, em Manguinhos, no Rio de Janeiro. **UNICIÊNCIAS**, v. 26, n. 2, p. 71-77, 2023.

TEIXEIRA, C. S.; BARBOSA, T. L.; MARANGONI, V. S. L. Saúde mental e gestação em mulheres com transtornos mentais. **J Nurs UFPE Online**, v. 13, n. 1, p. e239705, 2019.

VIEIRA, Larissa S.; ABREU, Jeniffer de Araújo; PAULO, Karen Kessy Souto; MENEZES, Lavínia Silva. Puerpério e saúde mental em unidades básicas de saúde. **Revista ID de Psicologia**, v. 4, n. 1, 2020.