



CAPÍTULO 09

DOI: <https://doi.org/10.58871/ed.academic210823.v1.09>

SAÚDE MENTAL NO PUERPÉRIO: FATORES DE RISCOS E MÉTODOS DE ENFRENTAMENTO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

MENTAL HEALTH IN THE PUERPERIUM: RISK FACTORS AND COPING METHODS FOR HEALTH PROMOTION

LUANA ALMEIDA FERNANDES

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Maurício de Nassau De Juazeiro do Norte, Ceará, Membro do projeto de pesquisa GPCLIN-Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde

XÊNIA MARIA FIDELES LEITE DE OLIVEIRA

Graduada em enfermagem pela Faculdade Santa Maria (FSM) - Cajazeiras-PB

KAMILA BRITO OLIVEIRA

Graduanda em Psicologia Pela Faculdade Luciano Feijão - FLF

MARIA ALICE ALVES

Graduanda em psicologia pela Universidade Federal Do Delta Parnaíba (UFDPAR)

GLEIDISON ANDRADE COSTA

Nutricionista pela Universidade Federal do Maranhão

LUIZ FERNANDO DA SILVA

Graduando em enfermagem pela Faculdade Anhanguera Maceió/AL

MARCELA CUNHA DA SILVA DE MELO

Graduanda em enfermagem pelo Centro Universitário FIBRA

ELIS MARIA JESUS SANTOS

Graduanda em Enfermagem pelo Centro Universitário Maurício de Nassau De Juazeiro do Norte, Ceará

PETRÚCYA FRAZÃO LIRA

Mestre em Ciências da Educação; Enfermeira; Membro do projeto de pesquisa GPCLIN-Clínica, Cuidado e Gestão em Saúde

CARLIANE BASTOS DE LAVOR

Graduada em enfermagem pelo Centro Universitário De Juazeiro Do Norte- UNIJUAZEIRO

RESUMO

Objetivo: Identificar a saúde mental durante o período puerperal bem como os fatores associados para o desenvolvimento de transtornos mentais e instrumentos de enfrentamento



para a promoção da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura através das bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), utilizando os descritores em saúde (DeCS): “Período pós-parto” AND “Enfermagem” OR “Saúde Mental”. Selecionou-se como assunto principal os seguintes termos: período pós-parto, ansiedade e transtornos mentais. Foram encontrados 86 artigos, sendo eleitos 08 estudos que correspondiam com o objetivo desta revisão, sendo inclusos artigos disponíveis de forma completa e gratuita, publicados entre 2018 a 2023. Como critérios de exclusão, retirou-se artigos que se mostravam inconclusos e/ou repetitivos, ou que não se encaixavam na temática. **Resultados e Discussão:** A saúde mental materna apresenta bastante debilitada nos estudos analisados, alguns fatores podem estar associados, entre eles podemos citar: a gravidez não planejada, mulheres jovens e ausência da rede de apoio no pós-parto estão entre as problemáticas de risco para o desenvolvimento de doenças mentais, sendo as mais comuns a depressão e a ansiedade. **Considerações Finais:** É preciso capacitar os profissionais para assegurar uma assistência de qualidade desde o pré-natal, principalmente com o objetivo de prevenir transtornos pós-natais, mas ao mesmo tempo orientar a família, trabalhando em conjunto para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Transtorno mental; Puerpério; Assistência à saúde.

ABSTRACT

Objective: To identify mental health during the puerperal period as well as the factors associated with the development of mental disorders and coping instruments for health promotion. **Methodology:** This is an integrative literature review through the databases Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Nursing Database (BDENF), using the health descriptors (DeCS): "Postpartum period" AND "Nursing" OR "Mental Health". The following terms were selected as the main subject: postpartum period, anxiety and mental disorders. We found 86 articles, being elected 08 studies that corresponded with the objective of this review, including articles available completely and free of charge, published between 2018 and 2023. As exclusion criteria, we removed articles that were inconclusive and/or repetitive, or that did not fit the theme. **Results and Discussion:** Maternal mental health is very impaired in the studies analyzed, some factors may be associated, among them we can mention: unplanned pregnancy, young women and absence of the postpartum support network are among the risk problems for the development of mental diseases, the most common being depression and anxiety. **Final Considerations:** It is necessary to train professionals to ensure quality care from prenatal care, especially with the objective of preventing postnatal disorders, but at the same time guiding the family, working together to promote health.

Keywords: Mental disorder; Puerperium; Health care.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental está associada a condição emocional, psíquica e ao conforto dos indivíduos, podendo influenciar no sentimento e no andamento de gestantes ou puérperas (STEEN; FRANCISCO, 2019). Dessa maneira, períodos durante a gestação e principalmente no puerpério, constituem como cenários em que grandes alterações ocorrem, desde



modificações fisiológicas e hormonais até profundas exigências emocionais que anteriormente não existiam nessa fase da vida (ATEM, 2022).

Conforme a Organização Mundial da Saúde (2022) conceitua saúde mental como:

Um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com as tensões da vida, perceber suas habilidades, aprender bem e trabalhar bem, e contribuir para sua comunidade. É um componente integral da saúde e do bem-estar que sustenta nossas habilidades individuais e coletivas para tomar decisões, construir relacionamentos e moldar o mundo em que vivemos. A saúde mental é um direito humano básico. E é crucial para o desenvolvimento pessoal, comunitário e socioeconômico.

No entanto, o bem-estar não é avaliado com frequência, e muitas gestantes e puérperas que apresentam fatores de vulnerabilidade não são diagnosticadas quando apresentam estados negativos de bem-estar e conseqüentemente perdem a chance de identificar episódios de ansiedade, estresse e dificuldades de enfrentamento. Porém, a depressão pós-parto (DPP) está sendo objeto como verificação em vários países, e em alguns países coexistem mecanismo que auxiliam no diagnóstico de depressão pré-natal (STEEN; FRANCISCO, 2019).

Quanto aos sintomas da depressão pós-parto, eles geralmente começam na quarta a oitava semana após o parto e costumam atingir sua intensidade máxima durante os primeiros seis meses, sendo esta patologia a segunda maior causadora entre as mulheres, podendo ocasionar o suicídio, que é um dos principais fatores de mortalidade em mulheres em idade reprodutiva. (MULLER; MARTINS; BORGES, 2021). Seguindo essa linha de raciocínio, os mesmo autores citados anteriormente, relatam que os sintomas da depressão pós-parto estão relacionados principalmente ao humor deprimido, medo, ansiedade, desânimo e até pensamentos suicidas ou desejo de prejudicar o bebê, destacando o aparecimento de três transtornos característicos durante esse período: melancolia materna (baby blues), depressão pós-parto e psicose puerperal.

De acordo com os autores Baratieri et al., (2019) afirmam que os cuidados pós-parto tornam-se parte integrante das intervenções destinadas a aconselhar e apoiar a mulher na recuperação após a gravidez, em que o reconhecimento precoce das alterações fisiológicas e emocionais e a gestão adequada dos serviços de saúde são primordiais para garantir uma melhor qualidade de vida. Sendo assim, a finalidade é educar as mulheres a cuidarem de seus bebês e de si mesmas, proporcionando o seu bem-estar a longo prazo. Além disso, os mesmos autores expressam a importância do cuidado no puerpério que é uma estratégia relevante para diminuir a morbimortalidade materna, mesmo se observando que essa fase possui negligência de cuidado, gerando um serviço que não expressa qualidade na sua assistência.



A manifestação de sinais e sintomas típicos e atípicos desse período seriam capazes de serem esclarecidos para essas mulheres, como também aprimorar a assistência pelos profissionais de saúde, a fim de ajuda-las no enfrentamento e vitórias dos problemas encontrados durante esta fase de transição do ciclo da vida. Todavia, é válido destacar a importância do gerenciamento dos serviços de saúde e a capacitação de profissionais para atender de forma correta as dificuldades e necessidades vivenciadas dessas mulheres (MACIEL et al., 2019).

Portanto, o presente estudo tem como objetivo identificar a saúde mental durante o período puerperal bem como os fatores associados para o desenvolvimento de transtornos mentais e instrumentos de enfrentamento para a promoção da saúde.

2 MÉTODO

O presente artigo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A pergunta norteadora utilizada para a realização do processo foi: “Quais evidências científicas a literatura relata sobre a saúde mental no puerpério associado aos fatores de riscos e instrumentos de enfrentamento para a promoção da saúde?”.

Para formulação da pergunta supracitada foi utilizada a estratégia PVO, em que **P** corresponde a população, contexto e/ou situação problema, **V** às variáveis e **O** ao desfecho.

Quadro 1 – ESTRATÉGIA PVO PARA FORMULAÇÃO DA PERGUNTA NORTEADORA

P	Pacientes no período puerperal
V	Saúde mental
O	Promoção da saúde

Fonte: Elaborado pelos autores.

Para a realização da pesquisa foi utilizado o protocolo descrito por Mendes, Silveira e Galvão (2008) que consiste em seis etapas, sendo a primeira etapa: identificação do tema e seleção da hipótese para a elaboração da revisão integrativa; segunda etapa: estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem e busca na literatura; terceira etapa: definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos



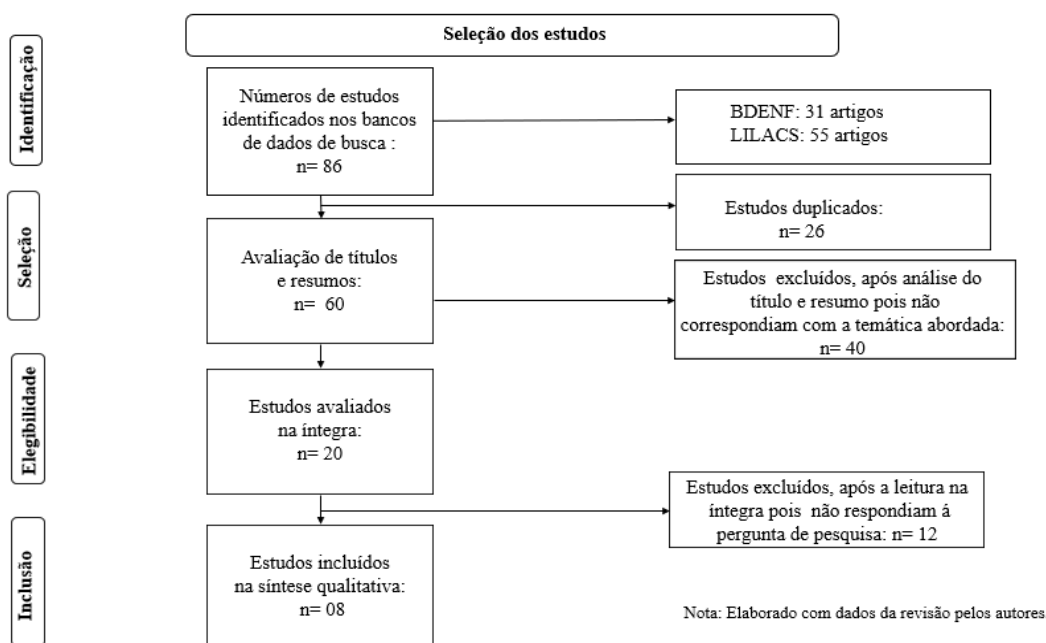
estudos; quarta etapa: avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; quinta etapa: interpretação dos resultados; sexta etapa: apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

A coleta de dados foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) em maio de 2023, através das bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), utilizando os descritores em saúde (DeCS): “Período pós parto” AND “Enfermagem” OR “Saúde Mental”. Foram elencados no assunto principal os seguintes termos: período pós-parto, ansiedade e transtornos mentais. Selecionou-se artigos disponíveis de forma completa e gratuita, publicados entre 2018 a 2023, nos idiomas português e inglês. Foram excluídos artigos que se mostravam inconclusos e/ou repetitivos, ou que não se encaixavam na temática.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 86 artigos no qual realizou-se uma filtragem utilizando o instrumento PRISMA feito através do programa PowerPoint para melhor sistematização de todo o processo, figura 1.

Figura 1 – Diagrama Prisma. Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil, 2023.



Fonte: Elaboração própria (2023).

Identificou-se 86 estudos avaliados para elegibilidade, incluindo posteriormente 08 na revisão pois atendiam ao objetivo da pesquisa. Os estudos foram sujeitos à síntese quanto a revista, ano, título e principais resultados (Quadro 2).



Quadro 2 – Síntese dos estudos quanto a revista, ano, título e principais resultados, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil, 2023.

Revista	Ano	Título	Principais Resultados
Acta Paulista de Enfermagem	2019	Bem-estar e saúde mental materna	Depressão pré-natal é o principal fator de risco para depressão pós-parto, e é geralmente uma continuidade da depressão que se iniciou no período pré-natal. Devem-se desenvolver estratégias de enfrentamento e formas para lidar com situações de ansiedade e estresse, e também como construir redes de apoio. A assistência continuada à saúde e o apoio de grupos da comunidade podem auxiliar as gestantes e as novas mães no desenvolvimento da confiança para relatarem qualquer problema de saúde mental, aquisição de resiliência e na prevenção do isolamento social. O aumento da consciência do conceito de igualdade de oportunidades e de que a saúde mental requer o mesmo cuidado que a saúde física ajudará as mães a manter-se resilientes e satisfeitas.
Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental	2019	Transtorno mental no puerpério: riscos e mecanismos de enfrentamento para a promoção da saúde	Identificou-se que fatores como gravidez precoce ou não planejada, carência de apoio do companheiro, instabilidade familiar e baixas condições socioeconômicas podem contribuir como agentes facilitadores no surgimento de algum transtorno mental na puérpera.
Revista Eletrônica de Enfermagem	2019	Transtorno de adaptação decorrente do parto: avaliação de sinais e sintomas em puérperas	Das 151 puérperas pesquisadas, 12 (7,94%) apresentaram escore compatível com a presença de sinais e sintomas de Transtorno de Adaptação decorrentes do parto, estando associados principalmente a: presença de sentimento de tristeza e desinteresse pela vida anteriores ao parto, via de parto final não desejada, ausência de acompanhante durante o parto, relato de nenhum ou pouco planejamento de gestação, cesárea ou parto vaginal com episiotomia como tipo de parto atual, e assistência prestada pelo profissional médico.



Texto Contexto - Enferm	2021	Fatores que interferem na qualidade de vida relacionada à saúde da mulher no período pós-parto no nordeste do Brasil	Ao correlacionar o tipo de parto e o profissional assistente, os escores médios mostraram que os domínios limitação por aspectos físicos, dor, vitalidade, aspectos sociais, limitações por aspectos emocionais e saúde mental apresentaram maiores médias para o parto normal realizado pelas enfermeiras, com significância estatística nos domínios: dor ($p<0,05$), vitalidade ($p<0,05$) e saúde mental ($p=0,05$).
Revista Salusvita	2021	Dificuldades emocionais maternas no puerpério em primigestas: estudo de corte transversal	As principais dificuldades que acarretaram distúrbios emocionais maternos foram o estresse de não conseguir amamentar 18,65%, não ter desejado a gravidez 6,54%, a falta de apoio familiar 4,67%, as mudanças corporais 1,87%, os relacionamentos abusivos 0,93% e pouca condição financeira 0,93%.
Revista de APS	2019	Recomendações para o cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: revisão sistemática	As recomendações trataram sobre organização do cuidado, saúde mental, saúde física, aleitamento materno, atividade educativa/grupo de apoio, sinais e sintomas de violência doméstica e métodos contraceptivos. O escopo de recomendações foi baseado, de modo geral, em baixo nível de evidência, com maior foco em saúde física e mental, e incipiente abordagem sobre violência doméstica.
Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil	2021	Prevalência de transtorno de ansiedade e depressão e fatores associados no pós-parto em puérperas	A maioria das puérperas (81,2%) não apresentava depressão ou depressão leve, 14,4% com depressão leve a moderada e 4,4% com depressão moderada a grave. Em relação à ansiedade, 68,4% apresentaram grau mínimo, 21,6% ansiedade leve, 7,6% ansiedade moderada e 2,4% ansiedade grave. Quanto aos fatores associados à depressão pós-parto, não foram associadas variáveis sociodemográficas ou relacionadas ao parto. Quanto à ansiedade, cor da pele amarela/indígena, falta de apoio paterno e ter interrompido a gravidez estiveram associados a quadros de ansiedade mais avançados.
Escola Anna Nery	2022	Sintomas de depressão pós-parto e sua associação com	A prevalência de sintomas de DPP foi de 29,7%. A idade entre 14 e 24 anos (PR:1,60; 95% CI: 1,10–2,34), ter até 8 anos de escolaridade (RP:1,39; IC95%:1,01–2,14) e o baixo nível de



	as características socioeconômicas e de apoio social	suporte social afetivo (RP:1,52; IC95%:1,07–2,14) e emocional (RP:2,12; IC95%:1,41-3,19) estiveram associados à maior prevalência de sintomas de DPP.
--	--	---

Fonte: Elaboração própria (2023).

O não planejamento da gravidez durante a juventude acarreta-se em uma fase crítica que modifica de forma significativa no seu cotidiano e a chance de aparecimento de transtornos pós-parto configura-se iminente devido à ausência de maturidade, englobando sobretudo, a imaturidade afetiva, opiniões da população, a desistência antecipada dos estudos, a falta de vínculo com os amigos, o abandono do estilo de vida solteiro, como também a decepção nos relacionamentos amorosos (MACIEL et al., 2019).

No estudo das autoras Marcato e Leite (2021), evidenciaram que cerca de 92,52% (n=99) das mulheres no período puerperal receberam apoio da família, 99,07% (n=160) o pai acolheu e registrou a criança, 88,79% (n=95) não houve recusa da criança, 61,68% (n=65) abordaram sintomatologias depressivas e 90,65% (n=97) não realizaram acompanhamento psicológico no pós-parto.

Além disso, a pesquisa dos autores Santos et al., (2022) descobriu que mulheres jovens (de 14 a 24 anos) indicaram maior prevalência de sintomas de DPP, o que é semelhante a um estudo sueco que analisou 707.701 mulheres, demonstrando que as mais novas e sem histórico de depressão apresentavam maior chance de sintomas de DPP. Um dos motivos que podem esclarecer esse fato é que mães mais jovens estão mais susceptíveis a acontecimentos de vulnerabilidades, esgotamento e aflição. Mães na juventude vivenciam desafios complementares, por viverem em um período de desenvolvimento da vida, tendo que, na maioria das vezes, abdicar de metas e vontades, por causa das atribuições de cuidar de um recém-nascido.

Tão importante quanto as questões obstétricas, os fatores mentais quando atingidos de forma negativa, como por exemplo, realização de parto não desejada e descontentamento com o apoio recebido no momento do parto, também são fatores de risco para o aparecimento de transtornos mentais no puerpério. Contudo, o envolvimento em rodas de conversa no pré-natal, maior idade e escolaridade obtiveram associações negativamente com o estresse pós-parto. Essas questões conseguirão ser mais examinadas, por meio de outras formas metodológicas, em pesquisas científicas no futuro (FERREIRA et al., 2019).

Todavia, a mulher deve ser apta de ressignificar sua função no processo parturitivo, concedendo que ela estabeleça sobre a forma de parto pautado em informações e evidências



científicas, sendo relevante, nesta fase, o envolvimento do enfermeiro no cuidado ao ciclo gravídico-puerperal, pois este profissional tem habilidades estratégicas no processo educativo, somado a isso, a humanização satisfatória a mulher (RIBEIRO et al., 2021).

Os profissionais de saúde precisam intervir por meio de ações preventivas, educativas e terapêuticas com a finalidade de trazer melhorias no que tange ao nível de conhecimento das mulheres a partir do pré-natal. O acesso a informação de forma precoce neste período poderá prevenir prováveis riscos e eventos fisiológicos, tornando-se o puerpério um período seguro e confiante para a mulher, reduzindo os fatores de risco associados que prejudicariam a saúde psíquica (MACIEL et al., 2019).

Nessa perspectiva, o processo de esclarecimento e o conhecimento no que tange as modificações fisiológicas e psicossociais é importante para o puerpério e facilita os processos adaptativos e de enfrentamento em que as puérperas estão expostas durante este ciclo, melhorando assim a saúde e o bem-estar. Assim, medidas preventivas podem amenizar os danos causados por transtornos mentais pós-parto que podem comprometer o relacionamento com os filhos (MACIEL et al., 2019).

Portanto, através do quadro, foi possível perceber que a saúde mental materna engloba questões múltiplas, devido ser um período de grandes modificações na vida da mulher. Com isso, o não planejamento da gravidez, mulheres jovens e a falta de uma rede de apoio no período do puerpério, constituem como um dos fatores de risco para o adoecimento mental, sendo a depressão e ansiedade os mais comuns.

4 CONCLUSÃO

É válido destacar que as alterações psíquicas acarretadas no momento do puerpério são bastantes frequentes, porém, vários casos continuam sendo subdiagnosticados. Desse modo, os problemas gerados por essas doenças podem abalar a saúde não somente da mãe como também, da criança. Para prevenir distúrbios e elaborar um prognóstico adequado, é crucial a verificação oportuna do início dos sintomas, que acarretam o quadro da doença no pós-parto. Quanto mais precoce forem identificados os fatores que desencadeiam a patologia melhor será a assistência prestada a mulher.

Sobretudo, é necessário capacitar os profissionais a fim de prestar uma assistência de qualidade desde o período do pré-natal, com o objetivo de prevenir transtornos no puerpério, bem como orientar a família, produzindo ações e maneiras que colaborem para a promoção de sua saúde.



REFERÊNCIAS

ATEM, L. M. Cuidados e atenção à saúde mental no pré e pós-parto: representações de mães acerca da maternidade em UBS de São Paulo. **Biblioteca digital USP**, p.01-04. 2022. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1391464>>. acessos em: 16 maio 2023.

BARATIERI, T. et al. Recomendações para o cuidado pós-parto às mulheres na atenção primária: revisão sistemática. **Rev. APS**, v.22, n.3, p.682-701. 2019. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1354299>>. acessos em: 16 maio 2023.

FERREIRA, Q. T. et al. Transtorno de adaptação decorrente do parto: avaliação de sinais e sintomas em puérperas. **Rev. Eletr. Enferm.** v.21, p.1-10, 2019. Disponível em: <<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/53876/34563>>. acessos em 16 maio 2023.

MACIEL, L. P. et al. Mental disorder in the puerpério: risks and mechanisms of counseling for the promotion of health. **Rev online de pesquisa cuidado é fundamental**, v.1, n.4, p.1096-1102. 2019. Disponível em: <<http://seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6988/pdf>>. acessos em: 16 maio 2023.

MARCATO, K. C. D. LEITE, M. F. Dificuldades emocionais maternas no puerpério em primigestas: estudo de corte transversal. **Rev salusvita**, v.40, n.01, p.01-22. 2021. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1411757>>. acessos em: 16 maio 2023.

MENDES, K. D. S., SILVEIRA, R. C. C. P. GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: Método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto enfermagem**, v. 17, p. 758-764. 2008. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. acessos em: 16 maio 2023.

MULLER, E. V. MARTINS C. M. BORGES, P. K. O. Prevalence of anxiety and depression disorder and associated factors during postpartum in puerperal women. **Rev Bras Saude Mater Infant** [Internet], v.21, n.4, p.995-1004. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1806-93042021000400003>>. acessos em: 16 maio 2023.

RIBEIRO, S. G. et al. Factors that interfere in the quality of life related to the health of women in the postpartum period in northeastern brazil. **Texto contexto - enferm**, v.30, p.01-14. 2021. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072021000100303&lng=pt&nrm=iso>. acessos em: 16 maio 2023.

SANTOS, M. L. C. et al. Sintomas de depressão pós-parto e sua associação com as características socioeconômicas e de apoio social. **Esc. Anna Nery**, v. 26, p.1-8. 2022. Disponível em: <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452022000100242&lng=pt&nrm=iso>. acessos em: 16 maio 2023.

STEEN, M. FRANCISCO, A. A. Bem-estar e saúde mental materna. **Acta paul. enferm**, v. 32, n.4, p.03-04. 2019. Disponível em:



<http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002019000400001&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 16 maio 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (OMS). Saúde Mental. 2022. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. acessos em: 16 maio 2023.