



B1

ISSN: 2595-1661

ARTIGO DE REVISÃO

Listas de conteúdos disponíveis em [Portal de Periódicos CAPES](#)

Revista JRG de Estudos Acadêmicos

Página da revista:

<https://revistajrg.com/index.php/jrg>



A importância da educação em saúde na assistência pré-natal para saúde mental da mulher no puerpério

The importance of health education in prenatal care for women's mental health in the puerperium

DOI: 10.55892/jrg.v7i15.1689

ARK: 57118/JRG.v7i15.1689

Recebido: 16/11/2024 | Aceito: 29/11/2024 | Publicado *on-line*: 02/12/2024

Ivile dos Santos Candido¹

<https://orcid.org/0009-0005-2916-6279>

<http://lattes.cnpq.br/5438324661080312>

Centro universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: ivilesantos22@gmail.com

Meury Elayni Costa Couto²

<https://orcid.org/0009-0000-8383-3590>

<https://lattes.cnpq.br/2049317103548197>

Centro universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: meury_costa@hotmail.com

Larissa Lages³

<https://orcid.org/0000-0002-4071-2438>

<http://lattes.cnpq.br/5810940884801772>

Centro Universitário Cesmac, AL, Brasil

E-mail: larissalagesf@gmail.com



Resumo

Introdução: A educação em saúde durante o pré-natal pode desempenhar um papel fundamental na saúde mental da mulher, como forma de prevenir o desenvolvimento de transtornos depressivos que pode acometer a mulher durante o puerpério. A depressão pós-parto é um transtorno depressivo debilitante com alta prevalência e pouco discutido, que pode se desenvolver no período do pós-parto, onde a mulher passa por grandes transformações, no que diz respeito aos aspectos fisiológicos, psicológicos, familiares e sociais. A educação em saúde durante o pré-natal faz parte da competência do enfermeiro, e pode ser de fundamental importância na preparação psicológica da mulher para a maternidade e prevenção da depressão pós-parto. **Objetivo:** Discutir sobre a importância da educação em saúde na assistência pré-natal para a saúde mental da mulher, como forma de evitar transtornos depressivos durante o puerpério, reduzindo os prejuízos que a depressão pós-parto pode trazer para mãe e para o filho. **Método:** Trata-se de revisão integrativa de literatura, além de levantar reflexões teóricas, com revisão bibliográfica sobre educação em saúde durante o pré-natal, gestação e puerpério. O trabalho será desenvolvido a partir da revisão de

¹ Graduando em Enfermagem pelo Centro Universitário CESMAC.

² Graduado em Enfermagem pelo Centro Universitário CESMAC.

³ Enfermeira formada pela Universidade Federal de Alagoas. Enfermeira Obstétrica com especialização na modalidade residência pela Prefeitura de Recife. Mestrando em Enfermagem também pela Universidade Federal de Alagoas.

pesquisas em artigos científicos, livros e revistas especializadas. Resultados: A estratégia de busca para análise do estudo, incluiu uma combinação de artigos, com palavras-chave incluindo educação em saúde durante o pré-natal, pós parto e depressão pós parto. Diante dos resultados obtidos, a importância da educação em saúde durante a assistência do pré-natal, para a saúde mental da mulher, embora possua resultados de estudos disponíveis, ainda é bastante desconhecido e discutido pela sociedade, principalmente no que diz respeito ao psicológico da mulher/mãe que enfrentarão as mudanças físicas e emocionais durante o puerpério. Discussão: Diante dos resultados obtidos, observa-se que a educação em saúde durante a assistência do pré-natal pode ser essencial para a saúde mental da mulher, na prevenção do desenvolvimento de transtornos depressivos, acerca das dificuldades enfrentadas no pós parto. Conclusão: A educação em saúde durante a assistência do pré-natal, pode ser fundamental para a saúde materna, onde a mulher terá uma chance bem menor de desenvolver transtornos depressivos durante o puerpério, sendo capaz de contribuir de forma positiva na qualidade de vida da futura mãe. A depressão pós parto afeta muitas mulheres e com isso se dá a importância de um apoio antes mesmo da gestação, pois vimos que a depressão pós parto pode ser causada por fatores físicos e/ou psicológicos, assim, a educação em saúde durante o pré-natal, pode auxiliar a mulher quanto os sintomas que podem surgir durante o puerpério, com base no apoio terapêutico ela terá uma chance bem menor de desenvolver uma depressão pós parto. Infelizmente é um assunto pouco discutido, e conseqüentemente muitas mulheres ficam sem orientação, assistência psicológica do início ao fim de suas gestações. A educação em saúde durante o pré-natal faz com que a mulher se sinta mais segura e autônoma, e que possa minimizar medos e dúvidas, afim de discutir soluções para demandas que podem surgir no período puerperal.

Palavras-chave: Educação em saúde; Cuidado pré-natal; Período pós parto; Transtornos mentais.

Abstract

Introduction: Health education during prenatal care can play a fundamental role in women's mental health, as a way of preventing the development of depressive disorders that can affect women during the postpartum period. Postpartum depression is a debilitating depressive disorder with high prevalence and little discussed, which can develop in the postpartum period, where the woman goes through major transformations, with regard to physiological, psychological, family and social aspects. Health education during prenatal care is part of the nurse's competence, and can be of fundamental importance in the psychological preparation of women for motherhood and prevention of postpartum depression. Objective: Discuss the importance of health education in prenatal care for women's mental health, as a way to avoid depressive disorders during the postpartum period, reducing the damage that postpartum depression can bring to mother and child. Method: This is an integrative literature review, in addition to raising theoretical reflections, with a bibliographic review on health education during prenatal care, pregnancy and the postpartum period. The work will be developed based on the review of research in scientific articles, books and specialized magazines. Results: The search strategy for analyzing the study included a combination of articles, with keywords including health education during prenatal care, postpartum and postpartum depression. Given the results obtained, the importance of health education during prenatal care for women's mental health, although study results are available, is still largely unknown and discussed by society,

especially with regard to the psychology of woman/mother who will face physical and emotional changes during the postpartum period. Discussion: Given the results obtained, it is observed that health education during prenatal care can be essential for women's mental health, in preventing the development of depressive disorders, regarding the difficulties faced postpartum. Conclusion: Health education during prenatal care can be fundamental for maternal health, where women will have a much lower chance of developing depressive disorders during the postpartum period, being able to contribute positively to the quality of life of the mother. future mother. Postpartum depression affects many women and this makes it important to provide support even before pregnancy, as we have seen that postpartum depression can be caused by physical and/or psychological factors, thus, health education during the prenatal period Christmas, can help women with the symptoms that may arise during the postpartum period. Based on therapeutic support, they will have a much lower chance of developing postpartum depression. Unfortunately, it is a subject that is rarely discussed, and consequently many women are left without guidance and psychological assistance from the beginning to the end of their pregnancies. Health education during prenatal care makes women feel safer and more autonomous, and can minimize fears and doubts, in order to discuss solutions to demands that may arise during the postpartum period.

Keywords: Health education; Prenatal care; Postpartum period; Mental disorders.

1. Introdução

O presente trabalho tem como objeto a importância da educação em saúde na assistência pré-natal para a saúde mental da mulher no puerpério. É uma temática que despertou interesse a partir de uma experiência pessoal, entendendo o quão importante é, ainda na fase da assistência de pré-natal, orientações dos profissionais de enfermagem às mulheres a fim de prevenir doenças mentais no período pós-parto.

“Em todo o mundo, os problemas de saúde mental materna são considerados um grande desafio para saúde pública e, apesar disso, o tema ainda é amplamente ignorado, tanto na atenção ao pré-natal como no pós-parto (BRASIL,2021, p.1)”. Com isso observamos a importância da educação em saúde no pré-natal a fim de discutir sobre o tema, com o intuito de informação sobre as doenças mentais mais comuns no pós-parto, (Brasil,2021).

As mulheres podem apresentar transtornos específicos de gênero, como os transtornos mentais na perinatalidade. Nesse período, desde a gestação até os 12 meses após o parto, as mulheres-mães são suscetíveis à manifestação de transtornos mentais comuns (Brasil,2021).

As formas de sofrimento mental podem ser mais brandas ou mais graves, dependendo de uma série de fatores, do contexto socioeconômico, do suporte familiar e da história de cada mulher. A chave para um diagnóstico seguro é o reconhecimento da instalação dos sinais, dos sintomas e do seu desenvolvimento, considerando o início no primeiro ano após o parto (KAPLAN; SADOCK, 1999).

Neste contexto, a fase do puerpério exige atenção e sobretudo cuidados a saúde para evitar complicações, as quais, quando não identificadas e nem tomadas as devidas providências, tendem a resultar em morbidade e mortalidade por causas evitáveis. Dentre as de maior gravidade estão o infanticídio e o suicídio, decorrente de manifestações psíquicas no pós-parto, como baby blues ou tristeza materna, psicose puerperal e depressão (FREITAS, 2011; MEIRA et al., 2015).

O "baby blues" é caracterizado por um curto período de emoções voláteis, que comumente ocorre entre o segundo e o quinto dia após o parto, tendo geralmente remissão espontânea (O'HARA, 1997; SOUZA E COL., 1997). As psicoses puerperais manifestam-se através de sintomas intensos, incluindo ruminções graves ou pensamentos delirantes a respeito do bebê, relacionados a um risco significativamente aumentado de danos ao mesmo. O infanticídio está associado, com maior frequência, a episódios psicóticos no pós-parto, com alucinações de comando ou delírios de possessão envolvendo o bebê (APA, 2000), requerendo estes episódios tratamento intensivo e, por vezes, hospitalização (GALE & HARLOW, 2003; O'HARA, 1997; SOUZA E COL., 1997).

Sendo assim, é possível observar que o puerpério é um período oportuno para os transtornos psiquiátricos, pela fragilidade da mulher em relação aos cuidados com a criança. Considera-se que qualquer experiência negativa pode ser decisiva para considerar ou não o processo de saúde/doença no pós-parto (SANTOS; BRITO; MAZZO, 2013).

Embora os sintomas iniciais não sejam caracterizados de forma agressiva, podem gerar extremo desânimo e causar disfunção nas atividades diárias. Especificamente no período pós-parto, as mulheres são suscetíveis a sintomas depressivos não psicóticos (SD) com humor disfórico; distúrbio psicomotor; alterações no sono e no apetite; fadiga; sentimento de inutilidade ou culpa excessiva; pensamentos recorrentes de morte; ideação suicida; sentimento de inadequação; e rejeição do bebê (Pereira, 2020).

A depressão é um dos distúrbios mentais mais comuns na gravidez e no pós-parto, afetando cerca de um quinto das mulheres. A depressão pré-natal é o principal fator de risco para depressão pós-parto, e é geralmente uma continuidade da depressão que se deu início ainda no período pré-natal. No Brasil, a prevalência das depressões pré-natais é cerca de 20% o que é similar em países de alta renda, levando em consideração os problemas de algumas mulheres em idade reprodutiva que tem de enfrentar problemas para acessar o sistema de saúde, a assistência pré-natal e uma orientação de qualidade por parte da enfermagem ainda no planejamento familiar é vital para prevenção da depressão pós-parto e promoção do bem-estar mental das gestantes e puérperas (STEEN; FRANCISCO, 2019).

De acordo com os critérios do Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders da American Psychiatric Association (DSM-IV - APA), o episódio depressivo maior é definido pela vigência de determinados sintomas pelo período mínimo de duas semanas, sendo obrigatória a presença do humor depressivo ou anedonia (diminuição ou perda do interesse nas atividades anteriormente agradáveis), associado a quatro dentre os demais sintomas: mudança significativa de peso ou do apetite, insônia ou sono excessivo, fadiga, agitação ou retardo psicomotor, sentimentos de desvalia ou culpa, perda de concentração e idéias de morte ou suicídio. (CRUZ, 2005).

É importante frisar que muitas mulheres com depressão perinatal não revelam seus sintomas de depressão com receio de possível estigmatização. As mulheres sentem que as expectativas sociais são de que elas estejam satisfeitas e acabam sentindo-se culpadas por estarem experimentando sintomas depressivos num momento que deveria ser de alegria. (CAMACHO; RIBEIRO; CANTILINO, 2006)

É, portanto, muito importante considerar ainda na fase do planejamento familiar a implementação de estratégias de orientação acerca de temas sobre a saúde mental e as principais doenças que acometem as mulheres no pós-parto, visando informação para as mulheres sobre os problemas de saúde mental que elas possam vir a enfrentar. Além disso, devem-se desenvolver estratégias de enfrentamento e

formas para lidar com situações de ansiedade e estresse, e 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. (STEEN, 2019).

Em vista disto, a justificativa para a escolha da temática em questão reside na relevância de se discutir sobre a importância da educação em saúde na assistência de enfermagem durante o pré-natal para a saúde mental da mulher, no sentido de identificar e/ou minimizar os agravos do trinômio bebê-mãe-família advindos do puerpério.

A problemática se encontra justamente no fato que poucos profissionais conhecem as possíveis intervenções do enfermeiro durante o pré-natal, que podem evitar as manifestações psíquicas no pós-parto. Logo, a hipótese deste trabalho é que os enfermeiros que prestam assistência as puérperas, realizam as intervenções de forma superficial, devido ao pouco conhecimento acerca da temática.

2. Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa de literatura, uma vez que permite analisar amplas publicações, descrever e discutir o desenvolvimento da temática supracitada, sob um ponto de vista teórico e contextual (ROTHER, 2007).

Para elaboração da presente revisão, foram utilizadas as seguintes etapas:

a elaboração da pergunta norteadora, busca de amostras na literatura, Coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. A pesquisa foi elaborada a partir da seguinte questão norteadora: Quais são as evidências científicas publicadas nos últimos dez anos que abordam a importância da educação em saúde na assistência pré-natal para saúde mental das mulheres no puerpério.

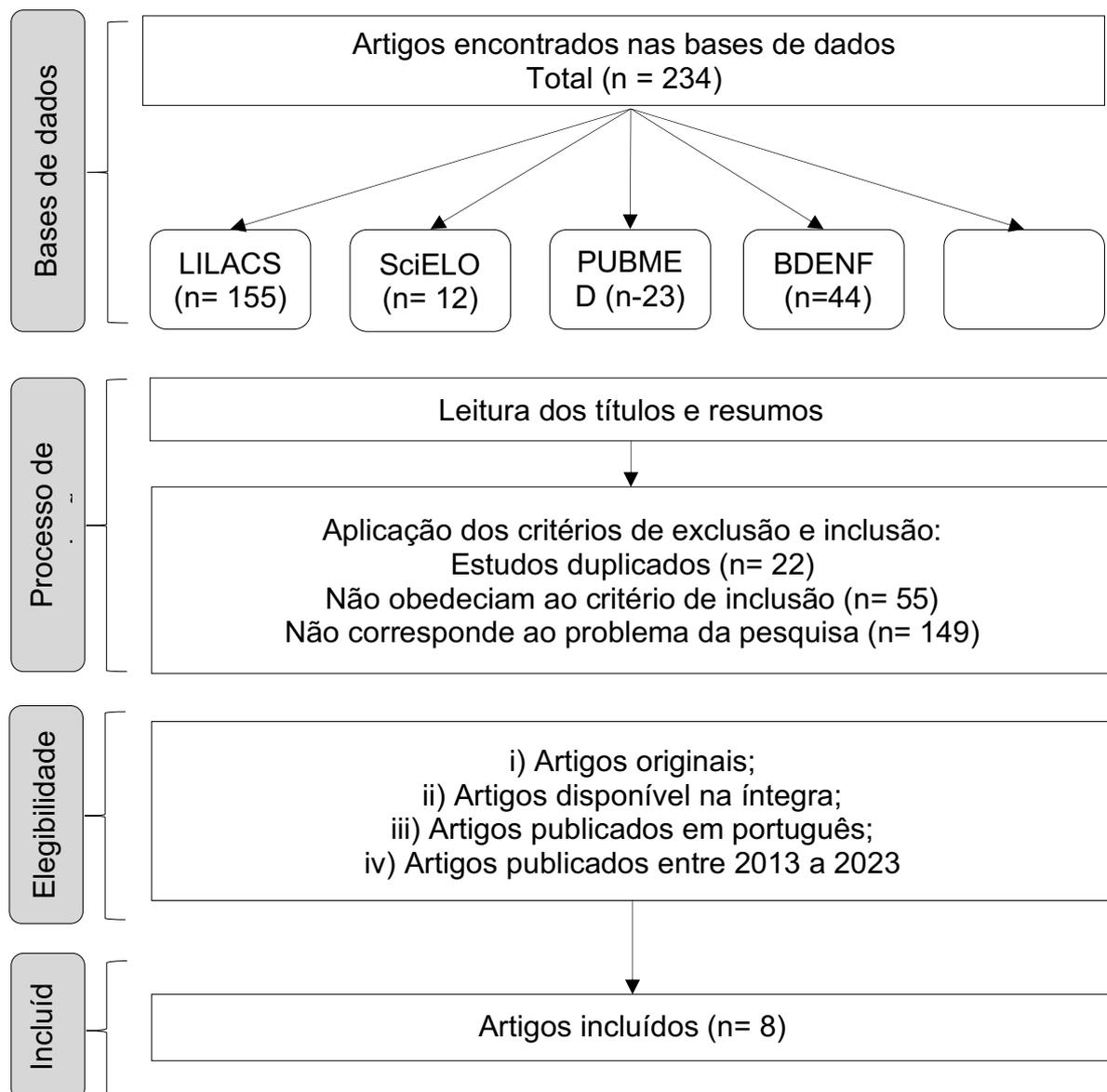
Estudo descritivo na modalidade revisão integrativa de literatura, realizado com artigos originais disponíveis nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola, publicados nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (LILACS), e BDENF – Base de dados de Enfermagem no período de 2013 a 2023 com os seguintes descritores: Educação em saúde, cuidado pré-natal, período pós parto, transtornos mentais.

A busca ocorreu através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) nas seguintes bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Eletronics LibraryOnline (SCIELO) e BDENF – Base de dados de Enfermagem. Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) utilizados para pesquisa foram: Educação em saúde, período pós parto, transtornos mentais. Para refinamento do material, foi utilizado o operador booleano AND e OR combinado da seguinte forma: “Educação em saúde” OR “cuidado pré-natal”, AND “transtornos mentais” AND “período pós parto. O uso do operador booleano AND e OR permitiu acessar os artigos com intersecção entre os descritores e palavras-chave.

Os critérios de inclusão adotados foram: estudos publicados nas línguas portuguesa e inglesa entre os anos de 2013 e 2023, disponíveis na forma gratuita e online, e que compartilhem da temática e objetivo proposto. E quanto aos critérios de exclusão, destaca-se: artigos duplicados, repetidos e incompletos.

3. Resultados e Discussão

Em uma amostra de artigos encontrados gerou um somatório de 234 achados, sendo 12 no SciELO, 155 na BVS(LILACS), 23 na PUBMED e 44 na BDNF foram excluídos 22 artigos duplicados. Após foi aplicado os critérios de elegibilidade, dessa forma, foram excluídos mais 204 artigos por não obedecerem aos critérios de estudos publicados nas línguas portuguesa e inglesa entre os anos de 2013 a 2023 e que não compactuava com o objetivo do tema. Por fim, restaram 8 artigos para o desenvolvimento da pesquisa, os quais relataram a respeito a Importância da educação em saúde na assistência pré-natal para saúde mental das mulheres no puerpério, como mostrado no fluxograma da figura 1.



As etapas demonstradas no fluxograma 1 foram necessárias, pois, tal procedimento foi essencial para dar sustentação metodológico para qualidade e eficiência científica do trabalho, obedecendo, portanto, um protocolo de condição criada para o desenvolvimento do estudo.

Em relação aos artigos utilizados no trabalho, a tabela 1 mostra os artigos encontrados nas diferentes bases de dados, destacando a quantidade de artigos encontrados, artigos selecionados e excluídos, além da quantidade de artigos utilizados, bem como a porcentagem dos mesmos em relação ao total de artigos de cada base de dados.

Tabela 1 - Artigos encontrados de acordo com as bases de dados.

Bases de dados	Artigos encontrados para análise		Selecionados		Artigos incluídos	
	Artigos encontrados	Selecionados para análise	Artigos excluídos	Artigos incluídos	N	%
LILACS	155	32	152	3	44,4	
SCieLO	12	4	11	2	25,2	
BDEF	44	11	42	2	24,1	
PUBMED	23	2	21	1	6,1	
Total	234	49	226	8	100	

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2024.

Em relação aos artigos utilizados para o desenvolvimento da pesquisa, foram oito para a discussão. Vale destacar também, que o artigo, intitulado “O Pré-Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto 2016, foi usado para dar sustentação científica ao método de análise dos artigos utilizados no referido trabalho. A tabela 2 apresenta os artigos utilizados para discussão, destacando o nome do autor, ano de publicação dos artigos, o título do artigo e os periódicos onde foram publicados.

Tabela 2-Artigos utilizados na discussão da pesquisa, destacando o autor, ano, título do artigo e o periódico onde foi publicado.

Identificação	Base de dados	Autores	Título	Periódicos	Metodologia da pesquisa	Resultados
A1	sieLo	Almeida Arrais (2016)	O Pré-Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto	Associação Paulista de Saúde Pública.	O presente trabalho é um recorte de um projeto de pesquisa maior intitulado "O Pré-natal psicológico como programa de prevenção a depressão pós-parto"..	conhecimento desses fatores é importante para o planejamento e execução de ações preventivas, como o favorecimento de apoio emocional à família, amigos e companheiro, proporcionando segurança à puérpera.
A2	LILACS	Silva(2023)	ASSISTÊNCIA À SAÚDE NOS TRANSTORNOS MENTAIS NO PERÍODO DE PUERPÉRIO	Revista Ciência Plural.2023	Estudo descritivo na modalidade revisão integrativa, realizado com artigos originais disponíveis nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola.	Foram encontrados 58 artigos, dos quais 17 foram selecionados ao final do processo. 10 trabalhos evidenciaram fatores associados com transtorno mental, 4 trabalhos descreveram medidas de proteção e 3 abordaram ações assistenciais de saúde na intervenção dos transtornos mentais no puerpério.

A3	sieLo	Arrais, Araújo, Schiavo (2018)	Fatores de risco e proteção associados à depressão pós-parto no pré-natal psicológico.	Conselho Federal de Psicologia	trata-se de uma pesquisa longitudinal, de curta duração, com delineamento baseado na metodologia da Pesquisa-Ação (Thiollent, 2008) .	Inicialmente, analisou-se a frequência das variáveis consideradas pela literatura como de risco e proteção nas respostas das 198 colaboradoras ao questionário gestacional, quando se identificaram 23 fatores de risco e 11 fatores de proteção associados à DPP.
A4	BDEN F	Silva, santos, pontes, silva, nascimento, santos(2024)	IDENTIFICAÇÃO DE SINAIS PRECOCESES DE ALTERAÇÃO/TRANSTORNOS MENTAIS EM PUÉRPERAS PARA PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO	Universidade Federal de Alagoas, Alagoas, Maceió, Brasil.	O estudo, foi desenvolvido em cumprimento às resoluções 466/12 e 510/16, as quais estabelecem normas para pesquisas envolvendo seres humanos, visando proteção e integridade dos sujeitos que participaram da pesquisa.	A população deste estudo foi composta por 20 puérperas em situação de vulnerabilidade social, que estavam vivenciando os primeiros 42 dias de pós-parto, que realizaram todo o pré-natal na Unidade Básica de Saúde de Robson Cavalcante, localizado no bairro Benedito Bentes, na cidade de Maceió, no Estado de Alagoas.
A5	LILACS	Goncalves, pereira, campos, machado, reis, samad(2012)	Avaliação do perfil biopsicossocial de mães adolescentes, da área de abrangência do Centro de Saúde Cachoeirinha, após o parto	Revista medica de Minas gerais,	pesquisa qualitativa com 23 adolescentes da área de abrangência de um Centro de Saúde de Belo Horizonte que tiveram seus partos entre janeiro/2009 e junho/2011. r	Isso alerta para a importância de expor situações reais a essas jovens, para que a gravidez seja uma escolha consciente.

A6	BDEN F	Silva, clá- pis(2023).	Risco de depressão na gravidez na percepção dos profissionais de saúde	Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, RJ, Brasil	Trata-se de estudo descritivo e exploratório, com abordagem qualitativa,	Foram identificados 24 fatores de risco distribuídos em quatro categorias: socioeconômica , psíquica; obstétrica/mater- na e psicossocial.
A7	LILAC S	Silva, queiroz, silva,na sciment o(2022)	Educação em Saúde com gestantes na estratégia saúde da família: desafios e possibilidades	Revista de Ciências Médicas e Biológicas	trata-se de um estudo qualitativo, desenvolvido em Unidades Básicas de Saúde do município de Mossoró/RN, que reuniu narrativas de 15 usuárias por meio de entrevistas semiestruturadas.	de acordo com os discursos das gestantes, percebemos que as estratégias de ensino, quando pautadas nos preceitos de Paulo Freire, estão intimamente ligadas à promoção da saúde.
A8	PUBM ED	Silva, nogueira, clápis, leite(201 7)	Ansiedade na gravidez: prevalência e fatores associados	Revista da escola de enfermagem USP.	Estudo descritivo, correlacional, transversal..	Participaram do estudo 209 gestantes de um município do sul de Minas Gerais, Brasil. A ansiedade esteve presente em 26,8% das gestantes, sendo mais frequente no terceiro trimestre (42,9%).

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Para análise crítica dos artigos foi realizada leitura de todos os artigos inclusive dos que foram excluídos. Os dados utilizados neste estudo foram devidamente referenciados, respeitando e identificando seus autores e demais fontes de pesquisa, observando rigor ético quanto à propriedade intelectual dos textos científicos que foram pesquisados, no que diz respeito ao uso do conteúdo e de citação das partes das obras consultadas.

5 Discussão

5.1 Aspectos biopsicossociais da gravidez:

A maternidade é uma das experiências que mais modificam a vida das mulheres, abrangendo dimensões básicas ao tornar-se mãe, tanto com relação aos seus corpos alterados, seu tempo e sua autonomia comprometidos, quanto com as responsabilidades impregnadas à maternidade, tendendo a um aumento da

sobrecarga das mães juntamente com as atividades que um lar requer (BENEVIDES; BORIS, 2021).

O período gravídico-puerperal requer adequações na vida da mulher e implica na ocorrência de mudanças em seu corpo, modificação do seu metabolismo e o aumento da produção de hormônios (Krob et al., 2017). Outro fator relevante no âmbito psicológico da mulher é a auto aceitação do corpo e as mudanças físicas que a gravidez promove. Esse período é marcado por alterações específicas no corpo e, devido ao estereótipo de corpo ideal disseminado na sociedade, a mulher pode apresentar baixa autoestima e insatisfação com a imagem corporal, em confronto com o que imagina ser uma gestação ideal e suas vivências reais (Assef et al., 2021).

Estudos sobre ansiedade materna evidenciam que mulheres experimentam sentimentos contraditórios em torno da experiência de ser mãe e sentem-se felizes e apaixonadas por seus bebês, mas também é comum que se sintam tristes e ansiosas durante este processo. Os quadros de ansiedade são muito frequentes no período gestacional e no pós-parto. A ansiedade em excesso pode influenciar o curso da gestação, predispondo a complicações obstétricas (Chemello et al., 2017).

A gestação é um período em que diversas modificações são geradas em variados contextos, ocorrendo mudanças em relação aos aspectos físicos, psíquicos, familiares e sociais (Benincasa, Freitas, Romagnolo & Heleno, 2019). Relacionada à perspectiva psicológica, a gravidez pode ser atravessada por inúmeros transtornos relacionados ao humor e a outros aspectos, a saber: a Depressão Pós-Parto (DPP), Melancolia da maternidade (Baby blues), psicose puerperal, dentre outros (Arrais, Araújo & Schiavo, 2019; Arrais, Mourão & Fragalle, 2014).

É necessário enfatizar a necessidade de observar a saúde mental já no início da gestação, implementando ações educativas sobre os aspectos psicológicos que a mulher pode sentir durante a gestação e puerpério, de modo a evitar possíveis transtornos no período perinatal e, caso já estejam presentes, melhorá-los. Os transtornos mentais no puerpério não são favoráveis à relação mãe e bebê, haja vista que interferem no vínculo seguro entre a díade, o que prejudica a responsividade materna e as respostas de apego do bebê a ela (Krob et al., 2017).

De acordo com Arrais (2005), a puérpera pode apresentar um profundo retraimento e isolamento social, principalmente se ocorrer uma quebra muito grande entre aquilo que a gestante imaginava ser, tanto em relação ao bebê idealizado quanto a sua própria figura materna. Ainda podem surgir sentimentos ambivalentes relacionados às dúvidas e medos inerentes a esse momento (Bortoletti, 2007b), devido ao não suprimento das expectativas do mito da mãe perfeita (Azevedo, & Arrais, 2006).

5.2 Educação em saúde como ferramenta para prevenção do adoecimento mental no puerpério.

Na gestação ocorrem variadas transformações na vida da mulher como fisiológicas, psicológicas, culturais e sociais, os quais influenciam a sua condição de saúde. Desse modo, durante esse evento as mulheres podem apresentar diversas necessidades de saúde, que devem compor de instrumentos das consultas de pré-natal através do trabalho dos profissionais de saúde (MIRANDA; SILVA; MANDÚ, 2018).

Nesse sentido, o acompanhamento de pré-natal adequado tem o objetivo de garantir a evolução da gravidez, proporcionando o nascimento de um recém-nascido saudável, sem interferir negativamente na saúde da mãe, além de debater questões

psicossociais e as intervenções educativas e preventivas. Seu início precoce é o principal indicador da qualidade da assistência às gestantes (BRASIL, 2012).

A gravidez é um período intensivo não somente para a gestante, como também para todos os seus familiares e pessoas envolvidas nesse momento. E nesse processo envolve diversos sentimentos e o aumento do interesse dessas pessoas aos ensinamentos e conhecimentos referentes a essa fase e, com isso, esse período se torna oportuno para empregar as práticas de educação em saúde, além de prevenir as preocupações da gestante com os sinais da gravidez, como também que seja capaz de vivenciar essa fase com mais segurança (SOUZA; BASSLER; TAVEIRA, 2019).

Nesse contexto, a educação em saúde é uma intervenção importante para a promoção da saúde no período gestacional com o intuito de diminuir as consequências negativas da insegurança e das preocupações decorrentes dessa fase e prevenir o adoecimento mental visto que muitas vezes as gestantes se encontram em um estado de vulnerabilidade normalmente associada com o recebimento de informações duvidosas (LIMA et al, 2019). Nesse sentido, no Caderno de Atenção Básica nº 32, direcionada ao pré-natal, recomenda aos profissionais de saúde da Atenção Básica a prática de ações

de educação em saúde para as gestantes e seus acompanhantes seja através de grupos específicos, salas de espera, comunidades, escolas e outros locais de troca de experiências com o objetivo de promover autonomia e autocuidado. Este

Caderno também sugere temas para serem abordados nas atividades educativas (BRASIL, 2012). Tornam-se necessárias as intervenções dirigidas às gestantes, na Atenção Básica, sejam elaboradas com o intuito de promover à saúde, contribuir no autocuidado, discutir sobre os transtornos mentais que venha a sentir no puerpério e objetivando o aumento da qualidade de vida. Dessa forma, é essencial que os profissionais de saúde, especialmente os enfermeiros, adotem a aplicação de grupos na atenção à escuta e na discussão de conteúdos voltados a saúde mental da gestante.

4. Conclusão

O estudo demonstrou a importância da educação em saúde na assistência pré-natal para a saúde mental da mulher no puerpério, A educação em saúde desempenha um papel crucial na preparação emocional e psicológica da gestante, os profissionais de saúde podem promover um ambiente mais seguro e acolhedor para a mulher, proporcionando-lhe ferramentas para lidar com os desafios do puerpério de forma mais consciente e resiliente.

A construção de uma rede de apoio, tanto familiar quanto profissional, é essencial para garantir que a mulher tenha o suporte necessário para enfrentar as demandas da maternidade, minimizando os riscos para sua saúde mental.

É onde percebemos a importância da educação em saúde durante o pré-natal, tendo em vista que uma gravidez planejada reduz os riscos de transtornos psicológicos. Como também, o acompanhamento dos profissionais de saúde nas primeiras semanas após o parto, com o objetivo de avaliar a saúde mãe e filho, nessas consultas, deve ser observado as mudanças de comportamento e sintomas psicológicos sugestivos de depressão.

A gestão do cuidado realizada pelos enfermeiros busca acolher as singularidades das gestantes/famílias e promover o cuidado singular, multidimensional, contínuo, vigilante, sistematizado e integrado, valorizando a

subjetividade e o protagonismo da mulher, pautado nos princípios da autonomia e empoderamento materno

Assim, faz-se necessário pontuar a atuação da equipe de enfermagem no enfrentamento das manifestações psíquicas no pós-parto, a começar durante a primeira consulta de pré-natal. O enfermeiro é o profissional que se encontra em posição favorável na identificação precoce de um sofrimento psíquico puerperal, verificando se a gestante possui fatores de risco, a existência de possíveis conflitos quanto à maternidade e situações psicossociais desfavoráveis. Ao longo do pré-natal, o enfermeiro também pode avaliar a autoestima da mãe, a rede de suporte social e a satisfação das futuras mães.

Referências

ALMEIDA, N. M. DE C.; ARRAIS, A. DA R. O Pré-Natal Psicológico como Programa de Prevenção à Depressão Pós-Parto. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 36, n. 4, p. 847–863, dez. 2016.

ARRAIS, A. DA R.; ARAUJO, T. C. C. F. DE; SCHIAVO, R. DE A. Fatores de Risco e Proteção Associados à Depressão Pós-Parto no Pré-Natal Psicológico. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n. 4, p. 711–729, out. 2018.

BOMFIM, V. V. B. DA S. et al. Depressão pós-parto: prevenção e tratamentos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e0111728618, 19 maio 2022.

BOTELHO, L. L.R; CUNHA, C.C.A; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Revista Eletrônica Gestão e Sociedade**. v.5. n.11. p: 121-136. 2011.

BRASIL. **Manual técnico: pré-natal e puerpério: atenção comprometida e humanizada**. 3.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pre_natal_puerperio_3ed.pdf.

BRASIL. **Principais Questões sobre Saúde Mental Perinatal**. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-saude-mental-perinatal/#:~:text=As%20mulheres%20podem%20apresentar%20uma%20gama%20de%20problemas>>. Acesso em: 4 set. 2024.

CAMACHO, R. S. et al. Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 33, n. 2, p. 92–102, 1 jan. 2006.

CRISTINA, R. et al. **Avaliação do perfil biopsicossocial de mães adolescentes, da área de abrangência do Centro de Saúde Cachoeirinha, após o parto**. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-698447>>. Acesso em: 22 nov. 2024.

CRUZ, E. B. DA S.; SIMÕES, G. L.; FAISAL-CURY, A. Rastreamento da depressão pós-parto em mulheres atendidas pelo Programa de Saúde da Família. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 27, n. 4, p. 181–188, abr. 2005.

FERREIRA, Michel de Oliveira; OLIVEIRA, Andréia Cristina; LIMA, Danilo da Silva. **A importância da gestão de pessoas nas organizações contemporâneas**. 2021. Disponível em: <https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/13122021044548.pdf>

FIOCRUZ. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. **Principais Questões sobre Saúde Mental Perinatal**. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-saude-mental-perinatal/#:~:text=As%20mulheres%20com%20maior%20risco,gravidez%20n%C3%A3o%20planejada%20e%20complica%C3%A7%C3%B5es>. Acesso em: 28 out. 2024.

MÔNICA, S.; CLAPIS, M. J. Risco de depressão na gravidez na percepção dos profissionais de saúde. **Enferm. foco (Brasília)**, p. 1–8, 2023.

PERES, Pâmela Souza. **A atenção básica como forma de entrada no sistema de saúde: desafios e possibilidades**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Saúde Coletiva) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/23325/1/2017_PamelaSouzaPeres_tcc.pdf.

RAÍSSA DE MEDEIROS FERNANDES, H. EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA GESTANTES: EXPERIÊNCIA DA IMPLEMENTAÇÃO DE UM GRUPO DE GESTANTES. **Revista Interdisciplinar em Saúde**, v. 7, n. Único, p. 1608–1621, 23 ago. 2020.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**. n. 20. v. 2. 2007.

SILVA, J. M. DA et al. ASSISTÊNCIA À SAÚDE NOS TRANSTORNOS MENTAIS NO PERÍODO DE PUERPÉRIO: REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Ciência Plural**, v. 9, n. 2, p. 1–21, 31 ago. 2023.

SILVA, JKAM; SANTOS, AAP; PONTES, CO; SILVA, JMO; NASCIMENTO, YCML; SANTOS, CIR Identificação de sinais precoces de alteração/transtornos mentais em puérperas para promoção do autocuidado. **Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental**, <https://doi.org/10.9789/2175-5361.rpcfo.v16.11705>.

SILVA, Karla Rona da; SOUZA, Alessandra dos Santos; PIMENTA, Débora Janaína; e outros. Planejamento familiar: importância das práticas educativas em saúde para jovens e adolescentes na Atenção Básica. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 1, pág. 327-342, 2016.

SILVA, M. M. DE J. et al. Anxiety in pregnancy: prevalence and associated factors. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, n. 0, 28 ago. 2017.

SILVA, M. M. DE J.; CLAPIS, M. J. RISCO DE DEPRESSÃO NA GRAVIDEZ NA PERCEPÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE. **Enfermagem em Foco**, v. 14, 2023.



SILVA, MMJ; NOGUEIRA, DA; CLÁPIS, MJ; LEITE, EPRC Ansiedade na gravidez: prevalência e fatores associados. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 51, p. e03253 , 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2016048003253>.

STEEN, M.; FRANCISCO, A. A. Bem-estar e saúde mental materna. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 32, n. 4, p. III-IVI, ago. 2019.