

A Importância da Saúde Mental no Puerpério: Abordagem Multidisciplinar para o Bem-Estar Materno e Infantil.

NONATO, Larissa Ribeiro;¹
BEDIM, Igor Tinoco Novaes;²
BREMENKAMP, Brendha Ferrari;³
BEDIM, Denise Tinoco Novaes.⁴

RESUMO: O período pós-parto, conhecido como puerpério, é um momento crítico na vida de uma mulher. Além das mudanças físicas, o puerpério traz consigo desafios significativos em relação à saúde mental das mães. Dentre os desafios encontrados, Depressão Pós-Parto (DPP) e Ansiedade Pós-Parto são as mais prevalentes. A DPP é uma condição comum que afeta muitas mães durante o puerpério. A ansiedade também é comum no puerpério, com preocupações sobre o cuidado do bebê, a amamentação e a adaptação à maternidade. Uma abordagem multidisciplinar é essencial para garantir a saúde mental no puerpério. Profissionais de saúde, incluindo na equipe ao lado do obstetra, psiquiatras, enfermeiros, psicólogos e assistentes sociais, que devem trabalhar em conjunto para identificar os sintomas precocemente, intervir de forma imediata e fornecer informações e apoio à família. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo revisar a literatura? (Narrativa; Sistemática; Integrativa) e relatar sobre a importância da Abordagem Multidisciplinar no puerpério e seus impactos na saúde mental materna e infantil.

Palavras-chave: Puérperio; Saúde Mental; Abordagem Multidisciplinar.

ABSTRACT: The postpartum period, known as the puerperium, is a critical moment in a woman's life. Beyond the physical changes, the puerperium brings with it significant challenges in relation to the mental health of mothers. Among the challenges encountered, Postpartum Depression (PPD) and Postpartum Anxiety are the most prevalent. PPD is a common condition that affects many mothers during the postpartum period. Anxiety is also common in the postpartum period, with concerns about baby care, breastfeeding and adaptation to motherhood. A multidisciplinary approach is essential to ensure mental health in the postpartum period. Health professionals, including staff alongside the obstetrician, psychiatrists, nurses, psychologists and social workers, who must work together to identify symptoms early, intervene immediately and provide information and support to the family. Thus, the present study aims to review the literature and report on the importance of the

Multidisciplinary Approach in the postpartum period and its impacts on maternal and child mental health.

Keywords: Puerperium; Mental Health; Multidisciplinary Approach.

1 Discente do curso de Medicina. Itaperuna, Rio de Janeiro.

2 Graduado em Medicina pela Universidade Iguazu. Itaperuna, Rio de Janeiro.

3 Graduado em Medicina pela Universidade Iguazu. Itaperuna, Rio de Janeiro.

4 Orientador. Docente do curso de Medicina. Universidade Iguazu, Itaperuna.

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Conceitua-se gravidez como sendo um momento transicional do universo feminino. Tal momento é crítico na vida de uma mulher. Além das mudanças físicas, o puerpério traz consigo desafios significativos em relação à saúde mental das mães. É uma fase de transição que ocorre após o parto, período que abrange as primeiras seis semanas após o parto, é uma fase complexa marcada por significativas alterações físicas, emocionais e sociais nas mulheres.

Desde os primórdios, o nascimento é visto como um evento natural, mas impregnado de diversos significados culturais. Este acontecimento é experienciado como um dos eventos notáveis da vida (Ministério da Saúde, 2003). O parto compreende o processo de contrações uterinas que conduzem à expulsão do feto. Importa destacar que este processo de expulsão é influenciado tanto pela mãe quanto pelo bebê. Adicionalmente, representa o momento de encontro entre mãe e filho, face a face; é um momento crucial, pois é uma transição irreversível de um estado para outro. O parto também representa o instante em que a mulher desmistifica o bebê imaginário ou ideal em prol do bebê real (Lopes et al, 2005; Maldonado, 1997).

Quanto ao puerpério, o período pós-parto pode ser compreendido como “[...] o período do ciclo gravídico-puerperal em que as modificações locais e sistêmicas, provocadas pela gravidez e parto no organismo da mulher, retornam à situação do estado pré-gravídico” (Ministério da Saúde, 2003, p. 175). Essa fase pode ser considerada como o quarto trimestre da gravidez; representa um período de mudanças com duração aproximada de três meses após o parto, sendo mais evidente no primeiro filho. Este período intensifica a sensibilidade da mulher, podendo levá-la a um estado de confusão e, até mesmo, de desespero (Maldonado, 1997).

ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS

A saúde mental da mãe desempenha um papel fundamental na adaptação a essas mudanças e no desenvolvimento saudável do bebê. O conceito de bem-estar mental vai além do indivíduo, envolvendo uma rede de fatores interconectados. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Saúde Mental é definida como o estado de equilíbrio experimentado pelo indivíduo, capacitando-o a desenvolver suas habilidades pessoais diante dos desafios da vida e a contribuir para a comunidade. O bem-estar pessoal está intimamente vinculado a condições fundamentais que ultrapassam o domínio puramente psicológico. Além dos aspectos individuais, a saúde mental é moldada por determinantes sociais. Portanto, é crucial reconhecer que a saúde mental é resultado da interação entre elementos biológicos, psicológicos e sociais. Pode-se afirmar que a saúde mental apresenta características biopsicossociais.

Fisiologicamente, o corpo passa por adaptações como involução uterina, cicatrização de tecidos e flutuações hormonais, contribuindo para sintomas como sangramento vaginal e mudanças na produção de leite.

Emocionalmente, as oscilações hormonais associadas à queda abrupta dos níveis de estrogênio e progesterona podem desencadear variações de humor, conhecidas como baby blues. Algumas mulheres podem experimentar depressão pós-parto, uma condição mais persistente que requer atenção profissional. Além disso, as demandas do cuidado ao recém-nascido e as mudanças na dinâmica familiar podem gerar estresse.

Socialmente, as mulheres frequentemente enfrentam ajustes significativos em suas rotinas e papéis. A adaptação à maternidade pode influenciar relacionamentos, incluindo o conjugal e o profissional. O suporte social adequado é essencial durante esse período, proporcionando às mulheres um ambiente de compreensão e apoio para enfrentar as complexidades do puerpério.

FASE PUERPERAL

O período puerperal pode ser considerado uma mistura de sentimentos contraditórios, como, por exemplo, experimentar alegria enquanto também se sente insegura ou deprimida. Às vezes, essa dualidade é vivida de maneira reservada, sem ser compartilhada ou expressa (Merighi, Gonçalves & Rodrigues, 2006; Stern, 1997).

“... tenho experimentado duas facetas, uma excelente ao vivenciar a maternidade com meu filho e outra de sentir-me desvalorizada, incapaz de fazer o que desejo... Está sendo desafiador, mesmo que me considerem peculiar, estou feliz; meu bebê é encantador, perfeito, temos boa saúde, ninguém consegue compreender por que me sinto assim... Rotulam-me como insatisfeita... Merichi. Goncalves & Rodrigues 2006, p. 778).

Por outro lado, algumas mulheres vivenciam uma sensação mágica e única, conforme relatado a seguir.

“... só sei que o nascimento do bebê foi uma bênção em minha vida. Mas não esperava... Sinto-me ótima, tenho um ciúme imenso dele [...] Ah, não consigo definir completamente como estou me sentindo, pois a ficha ainda não caiu. Mas sei que estou muito feliz e realizada... (Merighi, Gonçalves, Rodrigues, 2006, p. 778).

Dentre os desafios encontrados, Depressão Pós-Parto (DPP) e Ansiedade Pós-Parto são as mais prevalentes. A DPP é uma condição comum que afeta muitas mães durante o puerpério. É uma condição de profunda tristeza, desespero e falta de esperança que acontece logo após o parto. Raramente, a situação pode se complicar e evoluir para uma forma mais agressiva e extrema da depressão pós-parto, conhecida como psicose pós-parto. Porém, pode ter efeitos devastadores na saúde mental da mãe e no relacionamento com o bebê.

A literatura cita efeitos no desenvolvimento social, afetivo e cognitivo da criança, além de sequelas prolongadas na infância e adolescência. Depressão pós-parto não é uma falha de caráter ou uma fraqueza. Identificar e tratar precocemente é fundamental. A ansiedade também é comum no puerpério, com preocupações sobre o cuidado do bebê, a amamentação e a adaptação à maternidade. A ansiedade pós-parto é uma forma de transtorno de ansiedade que ocorre após o nascimento de um bebê e em decorrência das responsabilidades advindas dessa mudança na vida e na rotina das mães. Ansiedade não tratada pode afetar negativamente o bem-estar materno.

As fases da gestação, do parto e do puerpério têm o potencial de introduzir novas etapas na vida da mulher, contribuindo significativamente para o seu crescimento pessoal e emocional. Contudo, conflitos internos podem surgir, levando a um estado desorganizado,

quebra de papéis e vínculos, podendo resultar no desenvolvimento de uma depressão pós-parto (Merighi, Gonçalves, Rodrigues, 2006).

Apesar de persistir uma concepção equivocada, comum na sociedade, de que a gestação e o puerpério são períodos exclusivos de felicidade e satisfação, a depressão pode afetar mulheres mais suscetíveis a eventos estressantes, como o nascimento do bebê. É crucial distinguir entre o episódio de humor pós-parto (ou depressão pós-parto) e a “tristeza pós-parto”. Esta última atinge até 70% das mulheres nos primeiros dez dias após o parto, é transitória e não interfere no funcionamento. Por outro lado, a depressão pós-parto é uma forma moderada a severa que inicia a partir da segunda ou terceira semana pós-parto, afetando cerca de 10 a 15% das mulheres; seu desenvolvimento se estende por semanas ou meses, atingindo um platô antes de melhorar. De fato, essa depressão pode ser classificada como depressão perinatal, pois uma parcela significativa das chamadas depressões pós-parto tem início durante a gestação (Fürst, Schröder et al, 2007; Maj, Sartorius, 2005).

Além da depressão pós-parto, há a possibilidade de ocorrer a chamada psicose puerperal, caracterizada pelo completo repúdio ao bebê: a paciente não deseja vê-lo, aterroriza-se com ele, permanece triste e afastada, como se estivesse ausente (Soifer, 1986, p. 72). A mulher pode tornar-se apática ao ponto de negligenciar a higiene pessoal. Não raramente, esse quadro associa-se a ideias paranoides de perseguição, como a crença de que alguém pode invadir a casa para prejudicar ou roubar. O tratamento é urgente, envolvendo a combinação de psicoterapia e psicofármacos; caso contrário, pode tornar-se crônico (Soifer, 1986).

ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

A saúde mental da mãe durante o puerpério está intimamente ligada ao bem-estar da criança e da família. Mães que enfrentam desafios de saúde mental podem ter dificuldades em estabelecer vínculos emocionais saudáveis com seus bebês. Isso pode afetar o desenvolvimento cognitivo, emocional e social da criança. Além disso, tem implicações diretas para o relacionamento conjugal e o ambiente familiar como um todo. A abordagem multidisciplinar no cuidado da saúde mental durante o puerpério é crucial para atender às complexas demandas enfrentadas pelas mulheres nesse período. Profissionais como psicólogos, psiquiatras, fonoaudiólogos, nutricionistas, enfermeiros obstetras e assistentes sociais desempenham papéis essenciais, colaborando para uma visão holística do bem-estar materno.

Os psicólogos, por exemplo, podem oferecer suporte emocional, ajudando as mulheres a lidar com as transformações emocionais e psicológicas que ocorrem após o parto. Os psiquiatras, especializados em saúde mental, podem diagnosticar e tratar condições mais complexas, como a depressão pós-parto. Enfermeiros

obstetras desempenham um papel fundamental na educação sobre os cuidados físicos e emocionais durante o puerpério. Terapeutas ocupacionais: Auxiliam na adaptação às atividades diárias, facilitando a transição para a maternidade. Os fonoaudiólogos podem oferecer suporte em questões relacionadas à comunicação e interação mãe-bebê. Os nutricionistas orientam sobre alimentação saudável, especialmente relevante durante a amamentação e recuperação pós-parto. Os fisioterapeutas concentram-se na reabilitação física, ajudando a fortalecer músculos enfraquecidos durante a gravidez e parto. Os assistentes sociais abordam questões sociais, como suporte financeiro, habitação e rede de apoio, impactando diretamente o bem-estar da mãe, entre outros profissionais.

Essa diversidade de profissionais reflete a natureza abrangente do cuidado no puerpério, onde uma equipe multidisciplinar pode atender de maneira mais completa às necessidades das mulheres e promover um ambiente favorável ao seu bem-estar.

A abordagem multidisciplinar não apenas reconhece a interconexão entre saúde física e mental, mas também considera fatores sociais, culturais e econômicos que podem influenciar a experiência pós-parto. A integração desses profissionais é essencial, proporcionando um cuidado abrangente, promovendo a prevenção, identificação precoce e tratamento eficaz de questões relacionadas à saúde mental.

Essa colaboração entre diferentes especialidades permite uma resposta mais eficiente às necessidades individuais das mulheres, proporcionando um suporte personalizado e adaptado. A abordagem multidisciplinar no puerpério não apenas visa tratar condições existentes, mas também promover a resiliência e o fortalecimento mental, contribuindo para uma transição mais suave para a maternidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A saúde mental no puerpério é um componente crítico do bem-estar materno e infantil. A identificação precoce e a intervenção são essenciais para garantir que as mães tenham o suporte necessário durante esse período de transição. Uma abordagem multidisciplinar que

envolve profissionais de saúde é fundamental para garantir um puerpério saudável e promover o desenvolvimento saudável da criança.

A partir dessa revisão observa-se a importância do período puerperal para a mãe, tendo em vista que a gestação e o puerpério são momentos da vida feminina os quais precisam ser avaliados com especial atenção, pois envolvem várias alterações de ordem física e hormonal, bem como, de ordem psíquica e social.

Este artigo destaca a necessidade de continuar a pesquisa e promover políticas de saúde que coloquem a saúde mental das mães no centro do cuidado pós-parto. O investimento na saúde mental das mães não apenas beneficia as famílias, mas também a sociedade como um todo.

REFERÊNCIAS

Fürst, M. C. G., & Schröder, A. T. (2007). **Depressão pós-parto e suas repercussões na interação precoce mãe-bebê**. Acta Médica, 28, 496-506.

Lopes, R. C. S.; et al. (2005). **O antes e o depois: expectativas e experiências de mães sobre o parto**. Psicologia: reflexão e crítica, 18 (2), 247-254.

Maldonado, M. T. (1997). **Psicologia da gravidez, parto e puerpério**. 14. ed. São Paulo: Saraiva.

MAJ, M., & Sartorius, N. (2005). **Transtornos depressivos**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.

Ministério Da Saúde. (2003). **Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à saúde**. Brasília/Brasil.

Soifer, R. (1986). **Psicologia da gravidez, parto e puerpério**. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

Stern, D. N. (1997). **A constelação da maternidade: o panorama da psicoterapia pais/bebê**. Porto Alegre: Artes Médicas.

