

A SAÚDE MENTAL DA MULHER NO PUERPÉRIO: O PAPEL DA ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Maria Luiza C. Ribeiro, Silvia L. Constantino, Raniely Hosana, Micileia Campos, Rutylene da Rocha, Adrielly Lorrane Azevedo Melo

REVISÃO

RESUMO

O puerpério é um período marcado por intensas alterações hormonais, físicas e emocionais, que podem aumentar a vulnerabilidade da mulher ao desenvolvimento de agravos em saúde mental, especialmente a depressão pós-parto (DPP). Segundo Zamorano (2021), a DPP acomete entre 10% e 20% das puérperas, podendo surgir na primeira semana após o parto e persistir por até dois anos, com repercussões significativas para a saúde materna e infantil, o que reforça a importância da identificação e intervenção precoces. As dificuldades emocionais frequentemente observadas no puerpério relacionam-se às flutuações hormonais, instabilidade de humor e fatores psicossociais; quando persistem e interferem no cuidado ou na vinculação com o bebê, necessitam de acompanhamento. Diante disso, este estudo tem como objetivo explicar como funciona o puerpério e analisar o papel da enfermagem na prevenção da depressão pós-parto, destacando as intervenções realizadas nas consultas de puerpério.

Palavras-chave: Depressão pós-parto. Puerpério. Enfermagem. Saúde mental materna.

WOMEN'S MENTAL HEALTH IN THE POSTPARTUM PERIOD: THE ROLE OF NURSING IN THE PREVENTION OF POSTPARTUM DEPRESSION

ABSTRACT

The postpartum period is marked by intense hormonal, physical, and emotional changes, which can increase a woman's vulnerability to developing mental health problems, especially postpartum depression (PPD). According to Zamorano (2021), PPD affects between 10% and 20% of postpartum women, and can appear in the first week after delivery and persist for up to two years, with significant repercussions for maternal and infant health, reinforcing the importance of early identification and intervention. The emotional difficulties frequently observed in the postpartum period are related to hormonal fluctuations, mood instability, and psychosocial factors; when they persist and interfere with the care or bonding with the baby, they require monitoring. Therefore, this study aims to explain how the postpartum period works and analyze the role of nursing in the prevention of postpartum depression, highlighting the interventions performed in postpartum consultations.

Keywords: Postpartum depression. Puerperium. Nursing. Maternal mental health.

Instituição afiliada – Faculdade Mauá.

Dados da publicação: janeiro de 2026.

DOI: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v5i1.494>

Autor correspondente: *Adrielly Lorrane Azevedo Melo*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

O puerpério representa uma fase de intensas transformações físicas, hormonais e emocionais, exigindo adaptação às novas demandas e mudanças na dinâmica familiar. Embora seja reconhecido como um momento de grande sensibilidade, ainda há subestimação dos impactos que essas alterações podem exercer sobre a saúde mental materna. De acordo com Silva et al. (2020), a DPP compromete o bem-estar da puérpera, a interação mãe-bebê e o desenvolvimento infantil.

A literatura mostra que fatores biológicos, emocionais e sociais se combinam para aumentar a vulnerabilidade da mulher à depressão, sendo comum que sinais precoces passem despercebidos, sobretudo pela falta de reconhecimento do sofrimento psíquico e por estigmas socioculturais (Fonseca et al., 2020). A limitação no acesso à saúde mental também contribui para a subnotificação dos casos (Araújo et al., 2021).

Nesse cenário, destaca-se a importância da enfermagem como elo fundamental entre a mulher e a rede de atenção à saúde. O enfermeiro acompanha a puérpera desde o pré-natal até o pós-parto e, por isso, está em posição estratégica para identificar sinais de vulnerabilidade emocional, oferecer acolhimento e orientar a família (Souza et al., 2020).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão simples com o objetivo de analisar evidências sobre saúde mental no puerpério e o papel da enfermagem na prevenção da DPP. A coleta de dados ocorreu em novembro de 2025, por meio de buscas no Google Acadêmico. Utilizaram-se os descritores: *puerpério, depressão pós-parto, saúde mental e enfermagem*.

Foram incluídos artigos de 2020 a 2025, disponíveis na íntegra, em português ou inglês, que abordassem ações de enfermagem relacionadas à saúde mental da puérpera. Seguiram-se etapas de seleção baseadas em leitura de títulos, resumos e textos completos, conforme metodologia adotada em revisões integrativas (Leal, Esteves-Pereira & Domingues, 2019).

A análise temática permitiu identificar categorias que evidenciam a atuação da enfermagem no acompanhamento da saúde mental da puérpera e estratégias eficazes para a prevenção da DPP.

RESULTADOS e DISCUSSÃO

A análise obtida evidencia que a saúde mental da mulher no puerpério constitui um tema de grande relevância em saúde pública, especialmente diante do aumento dos casos de DPP (Alvarez-Salvador et al., 2020). Mesmo com avanços nas políticas públicas, ainda há déficit na identificação e no manejo dos sintomas emocionais após o parto, o que dificulta o diagnóstico precoce (Araújo et al., 2021).

A literatura reforça que muitas mulheres vivenciam mudanças psicológicas importantes, mas não recebem orientações suficientes para compreender essas alterações, o que contribui para subnotificações (Santos & Miranda, 2021). O estigma e a falta de capacitação em alguns serviços agravam o cenário (Fonseca et al., 2020).

No contexto da atenção primária, a enfermagem possui papel estratégico. Segundo Oliveira e Cruz (2020), o enfermeiro desenvolve ações de acolhimento, escuta, avaliação emocional, educação em saúde e orientação familiar, favorecendo o diagnóstico precoce da DPP. Pesquisas indicam que fatores como falta de apoio, histórico de transtornos mentais, baixa renda e parto traumático aumentam o risco de DPP (Silva et al., 2020).

Assim, a atuação da enfermagem mostra-se essencial, pois intervenções precoces, escuta ativa e encaminhamento oportuno reduzem riscos e promovem saúde mental materna (Sousa et al., 2020).

COMO FUNCIONA O ESTADO PUERPERAL

O estado puerperal inicia-se após o parto e dura aproximadamente de seis a oito semanas, caracterizando-se por intensas transformações fisiológicas, hormonais e emocionais (Leal, Esteves-Pereira & Domingues, 2019).

Há involução uterina, reequilíbrio hormonal, retorno da função ovariana e adaptações sistêmicas. A queda de estrogênio e progesterona, associada ao aumento de prolactina e ocitocina, influencia diretamente o humor e a estabilidade emocional (Fisher & Cabral de Mello, 2020).

No âmbito emocional, o puerpério é um período de vulnerabilidade devido às novas responsabilidades, mudanças na rotina e possíveis inseguranças. É comum a ocorrência do *baby blues*, de curta duração. Fatores como suporte familiar, condições socioeconômicas e histórico psicológico influenciam a experiência do puerpério (Santos & Miranda, 2021).

A enfermagem desempenha papel essencial na identificação precoce de sinais de sofrimento, orientação e promoção de intervenções que favoreçam o bem-estar biopsicossocial da puérpera (Fonseca et al., 2020).

CONCLUSÃO

A análise dos estudos sobre saúde mental no puerpério evidencia que este período, embora natural na vida da mulher, apresenta elevada vulnerabilidade para o desenvolvimento da depressão pós-parto. As transformações fisiológicas, hormonais e emocionais, somadas a fatores sociais e psicológicos, tornam esse momento especialmente desafiador, o que reforça a necessidade de atenção qualificada e contínua por parte dos serviços de saúde.

Os resultados encontrados nesta revisão demonstram que, apesar dos avanços nas políticas de atenção à saúde da mulher, ainda existem lacunas importantes no reconhecimento precoce dos sintomas de sofrimento psíquico. A falta de informação, o estigma relacionado aos transtornos mentais e a insuficiente capacitação de alguns profissionais contribuem para a subnotificação da DPP e dificultam o acesso das puérperas ao cuidado adequado.

Nesse cenário, a enfermagem se destaca como protagonista na promoção da saúde mental materna. Por estar em contato direto com a mulher no pré natal, parto e pós-

parto, o enfermeiro ocupa posição estratégica para identificar fatores de risco, realizar acolhimento sensível, oferecer apoio emocional, orientar a família e encaminhar a puérpera sempre que necessário. As práticas educativas, a escuta qualificada e o acompanhamento humanizado demonstram eficácia na prevenção da DPP e na construção de uma rede de apoio que fortalece o vínculo mãe - bebê. Após o parto, a mulher leva 6 meses para curar suas feridas, 12 meses para se recuperar fisicamente, 2 anos para equilibrar seus hormônios, e até 5 anos para redescobrir sua identidade. Seja gentil com as mães, elas estão enfrentando desafios que nós não imaginamos.

Dessa forma, conclui-se que a atuação da enfermagem é indispensável para a prevenção e o manejo inicial da depressão pós-parto, contribuindo de maneira decisiva para a promoção da saúde mental e para a melhoria da qualidade de vida da mulher e de sua família. Investir na capacitação de profissionais, em ações de educação em saúde e em estratégias de acolhimento humanizado mostra-se essencial para uma assistência mais integral, resolutiva e sensível às necessidades das puérperas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVAREZ-SALVADOR, C. et al.

Depressão pós-parto: prevalência e fatores associados — revisão sistemática. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 42, n. 6, p. 657– 667, 2020. DOI:

ARAÚJO, L. F. S. et al. Saúde mental no puerpério: fatores de risco para depressão pós parto. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 55, p. e20200327, 2021. DOI:

FISHER, J.; CABRAL DE MELLO, M. Depressão pós-parto e saúde mental materna: panorama global. *The Lancet*, v. 6, n. 5, p. 406–416, 2020. DOI:

FONSECA, R. M. S. et al. Acolhimento e escuta qualificada na atenção básica: contribuições da enfermagem à saúde mental. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, n. 1, p. e20180266, 2020.

LEAL, M. C.; ESTEVES-PEREIRA, A. P.; DOMINGUES, R. M. S. M. Rede de atenção à saúde e vulnerabilidades no puerpério: achados da pesquisa “Nascer no Brasil”. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 35, n. 7, p. e00122518, 2019. DOI:

OLIVEIRA, E. F.; CRUZ, J. S. A atuação da enfermagem no puerpério e a prevenção da depressão pós-parto. *Revista de Enfermagem UFPE*, v. 14, n. 5, p. e244745, 2020.

REZENDE, J.; MONTENEGRO, C. A. B. *Obstetrícia*. 13. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

SANTOS, D. S.; MIRANDA, F. A. N.

Depressão pós-parto: revisão integrativa sobre fatores biopsicossociais. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 34, p. eAPE00595, 2021.

SILVA, C. S. et al. Depressão pós-parto em mulheres brasileiras: fatores associados e impactos no aleitamento materno. *Journal of Affective Disorders*, v. 273, p. 287–294, 2020.

SOUSA, A. R. et al. Saúde mental materna no pós-parto: desafios para a enfermagem na atenção primária. *Texto & Contexto Enfermagem*, v. 29, p. e20180419, 2020.