



## PSICOLOGIA PERINATAL: A DEPRESSÃO PÓS-PARTO EM MÃES PRIMÍPARAS

Jean Carlos Silveira da Silva <sup>1</sup>  
Renata Cristina Martins Rosa <sup>2</sup>

### RESUMO

Mães primíparas enfrentam mudanças físicas, hormonais e comportamentais significativas durante o primeiro parto, podendo desenvolver depressão pós-parto devido a fatores como elevados níveis de monoamino-oxidase, disfunção tireoidiana e estresse cotidiano. Este estudo visa destacar os benefícios da Psicologia Perinatal no tratamento dessa condição. A pesquisa bibliográfica qualitativa revelou que a depressão pós-parto pode impactar o vínculo mãe-bebê, destacando a eficácia da abordagem da Psicologia Perinatal, que considera não apenas aspectos fisiológicos, mas também afetivos, interpessoais e intrapessoais. Destaca-se a importância da prevenção e do suporte psicológico durante a gestação e pós-parto, ressaltando o papel fundamental do profissional de psicologia.

**Palavras-chaves:** Depressão Pós-Parto. Mães primíparas. Psicologia Perinatal.

### 1. INTRODUÇÃO

O nascimento de um bebê desencadeia diversas transformações hormonais, físicas e emocionais na mãe, impactando diretamente seu bem-estar psicológico, especialmente durante o puerpério, período crítico nas seis semanas após o parto. Ansiedade e depressão, comumente subdiagnosticadas e não tratadas, representam riscos significativos para a mãe e o bebê. Mães primíparas, vivenciando seu primeiro parto e ajustando-se aos cuidados do recém-nascido, enfrentam desafios como amamentação e cuidados básicos, podendo sentir-se frustradas diante de intercorrências.

A Psicologia Perinatal surge como um suporte essencial, visando não só tratar a depressão pós-parto, mas também prevenir conflitos familiares e problemas de saúde mental. Este estudo tem como objetivo geral destacar os benefícios da Psicologia Perinatal no tratamento da depressão pós-parto em mães primíparas, enquanto objetivos específicos incluem a identificação de fatores de risco, análise das consequências da doença para mãe e bebê, e a identificação de barreiras ao diagnóstico e tratamento.

Ao abordar esse tema, busca-se não apenas contribuir para a conscientização, mas também para a redução do estigma em torno da depressão pós-parto e promover uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados por mães primíparas.

### 2. METODOLOGIA

A metodologia adotada nesta pesquisa baseou-se na revisão bibliográfica, que envolveu a busca criteriosa de livros, artigos científicos e recursos acadêmicos online. O objetivo foi

<sup>1</sup> Discente do Curso de Psicologia – UNIFUCAMP – e-mail: jeansilveira317@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Psicologia – UNIFUCAMP – e-mail: renata.rosa@unifucamp.edu.br



obter informações relevantes e atualizadas sobre os benefícios da Psicologia Perinatal no tratamento da depressão pós-parto em mães primíparas. Após uma minuciosa leitura, os materiais foram selecionados, fichados e organizados de forma alfabética e temática, considerando o período de 5 anos, de 2019 a 2023. As fontes consultadas incluíram bases de dados como Pepsic e Portal de Periódicos da CAPES, além do Google Acadêmico e acervo pessoal digital de livros. Essa abordagem permitiu uma análise abrangente e a identificação dos conceitos e objetivos relevantes para este estudo.

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem, porém, pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (Fonseca, 2002, p. 32).

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após uma minuciosa leitura dos artigos selecionados dentro do período de 2019 a 2023, uma tabela foi elaborada para sintetizar as principais informações de cada um, incluindo nome dos autores, datas, títulos e objetivos. Observou-se uma certa uniformidade nos resultados encontrados, possivelmente indicando a necessidade de mais pesquisas específicas sobre os cuidados e benefícios da Psicologia Perinatal. Atualmente, as discussões sobre a importância da saúde mental materna estão ganhando destaque, destacando o impacto dos transtornos mentais durante a gravidez e pós-parto, bem como o bem-estar da mãe e do filho.

A Psicologia Perinatal desempenha um papel vital desde a gravidez até o puerpério, promovendo o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê (Machado, 2021). O Ministério da Saúde do Brasil (2021) identificou diversos fatores de risco para o desenvolvimento da depressão pós-parto, incluindo histórico prévio, falta de apoio social, estresse financeiro, entre outros. As consequências desse transtorno são amplas, afetando o vínculo mãe-bebê e o desenvolvimento da criança, com potenciais repercussões de longo prazo (Felizardo, 2022).

Estudos destacam a eficácia do acompanhamento psicológico durante a gestação, especialmente na identificação e manejo dos gatilhos emocionais, contribuindo para a saúde mental da mãe e do bebê (Cerávolo, 2019). A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido apontada como uma abordagem eficaz no tratamento da depressão pós-parto, proporcionando uma compreensão mais profunda das experiências passadas e moldando cognições essenciais relacionadas à parentalidade (Sunde; Gonçalves, 2022). Programas de prevenção à depressão pós-parto têm demonstrado resultados positivos, com maior eficácia quando iniciados antes do parto, especialmente para mães primíparas (Araujo; Cerqueira-Santos, 2020). Em resumo, a Psicologia Perinatal emerge como uma ferramenta essencial na promoção da saúde mental materna, destacando a importância da prevenção e do suporte psicológico desde a gestação até o pós-parto.

### 4. CONCLUSÃO

Este estudo tem como propósito difundir os conhecimentos sobre os benefícios da Psicologia Perinatal. Após uma análise minuciosa e estudos aprofundados, foi possível delinear o foco central da pesquisa e compreender o referencial teórico para abordar de forma concisa e



informativa os temas relacionados. As hipóteses sobre a eficácia e benefícios da Psicologia Perinatal foram confirmadas, destacando a importância da prevenção como o melhor caminho.

É crucial ressaltar que os cuidados com a saúde mental, muitas vezes negligenciados, colocam em risco a relação saudável entre mãe e bebê, podendo resultar em consequências precoces e tardias, como mencionadas no texto. Diante disso, fica evidente a necessidade de atuação do profissional de psicologia, oferecendo suporte emocional às mulheres durante a gestação e o pós-parto, promovendo um ambiente mais saudável para o desenvolvimento do vínculo afetivo mãe-bebê. No entanto, há uma lacuna em pesquisas de campo, especialmente estudos qualitativos, que poderiam fornecer dados concretos sobre a eficácia da abordagem. A falta de difusão da Psicologia Perinatal também se apresenta como uma barreira significativa para o diagnóstico e tratamento adequados.

Portanto, é essencial promover ações de conscientização e estudos futuros que acompanhem gestantes desde a gravidez até o período pós-parto, comparando os resultados entre aquelas que receberam apoio psicológico e aquelas que não. Conclui-se que a desinformação é um obstáculo importante, levando muitas gestantes a não reconhecerem a necessidade de assistência psicológica, subestimando seu próprio sofrimento psíquico. É crucial combater essa falta de informação e promover o acesso equitativo aos serviços de saúde mental, garantindo que todas as gestantes recebam o suporte necessário para uma gravidez e maternidade saudáveis.

## REFERÊNCIAS

ARAUJO, N.G. de; CERQUEIRA-SANTOS, E. **Características e impacto dos programas de prevenção da depressão pós-parto em Terapia Cognitivo-Comportamental: revisão sistemática.** Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 10-18, jun. 2020. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872020000100003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000100003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 04 nov. 2023.

CERÁVOLO, K. **O começo Da Vida: A Atuação Do Psicólogo Perinatal No Parto.** Medbook, 2019.

FELIZARDO, V.M.F. **Cuidados com a saúde mental materna: perspectivas para a atuação do psicólogo perinatal.** Ariquemes, RO: Centro Universitário FAEMA – UNIFAEMA, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/3145?mode=full//>. Acesso em 20 out. 2023.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002.

MACHADO, T. de O. **Psicologia Perinatal: A importância do acompanhamento psicológico no processo gestacional.** 2021. 22 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Anhanguera, Taubaté, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pgskroton.com/handle/123456789/38160>. Acesso em 23 set. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. **Depressão pós-parto.** 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto//>. Acesso em 25 out. 2023.



SUNDE, R. M.; GONÇALVES, F. G. **Eficácia da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão pós-parto em adolescentes.** REWISE - Revista Integrativa em Inovações Tecnológicas nas Ciências da Saúde, [S. l.], v. 9, n. fluxocontinuo, p. 90–114, 2022. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/view/2206/>. Acesso em: 4 nov. 2023.