

SAÚDE MENTAL NO PERÍODO PERINATAL: A IMPORTÂNCIA DE UMA ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR

João Eduardo Herrero Lima¹;

Universidade Estadual do Centro Oeste (Unicentro), Guarapuava, Paraná.

<http://lattes.cnpq.br/5370975360569218>

Ana Paula Prohney Prestes²;

Universidade Estadual do Centro Oeste (Unicentro), Guarapuava, Paraná.

<http://lattes.cnpq.br/9048186745383196>

Danielle Soraya da Silva Figueiredo³.

Universidade Estadual do Centro Oeste (Unicentro), Guarapuava, Paraná.

<http://lattes.cnpq.br/4633811183959364>

RESUMO: A saúde mental no período gestacional e pós-parto é crucial para o bem-estar da mulher, do bebê e da família. Transtornos como depressão e ansiedade perinatal são altamente prevalentes e frequentemente subdiagnosticados, podendo impactar negativamente o vínculo materno-infantil e o desenvolvimento infantil. Estima-se que entre 10% a 20% das gestantes apresentem sintomas depressivos durante a gravidez, e até 15% das puérperas desenvolvam depressão pós-parto. Este estudo teve como objetivo identificar e analisar evidências científicas sobre saúde mental de gestantes e puérperas, com ênfase na atuação interdisciplinar no período perinatal. Trata-se de uma revisão bibliográfica com base em publicações da PubMed, SciELO e BVS, utilizando os descritores: gestação, saúde mental e multidisciplinaridade. Foram analisados 15 artigos publicados entre 2005 e 2025, em português e inglês. Os resultados evidenciam a frequência de transtornos mentais no período perinatal e suas repercussões, como prejuízos no desenvolvimento infantil e alterações neurobiológicas decorrentes do estresse gestacional. Destaca-se a importância de uma abordagem integral, considerando aspectos emocionais, psicossociais, fisiológicos e nutricionais — incluindo o impacto de distúrbios alimentares. Conclui-se que o suporte interdisciplinar adequado às gestantes e puérperas é essencial para a promoção da saúde mental e a garantia de melhores desfechos para mães e bebês.

PALAVRAS-CHAVE: Maternagem. Saúde mental. Interdisciplinaridade.

MENTAL HEALTH IN THE PERINATAL PERIOD: THE IMPORTANCE OF AN INTERDISCIPLINARY APPROACH

ABSTRACT: Mental health during pregnancy and the postpartum period is essential for the well-being of the mother, the baby, and the family. Disorders such as perinatal depression and anxiety are highly prevalent and often underdiagnosed, negatively affecting maternal-infant bonding and child development. It is estimated that 10% to 20% of pregnant women

experience depressive symptoms during pregnancy, and up to 15% develop postpartum depression. This study aimed to identify and analyze scientific evidence on the mental health of pregnant and postpartum women, emphasizing interdisciplinary care during the perinatal period. A bibliographic review was conducted using the databases PubMed, SciELO, and BVS, with the descriptors: pregnancy, mental health, and multidisciplinary. Fifteen articles published between 2005 and 2025 in Portuguese and English were reviewed. The findings highlight the prevalence of mental disorders in the perinatal period and their impacts, such as impaired child development and neurobiological consequences related to maternal stress. The need for a comprehensive approach is emphasized, taking into account emotional, psychosocial, physiological, and nutritional aspects — including the effects of eating disorders. It is concluded that adequate interdisciplinary support for pregnant and postpartum women is essential to promote mental health and ensure better outcomes for both mothers and their children.

KEYWORDS: Mothering. Mental health. Interdisciplinarity.

INTRODUÇÃO

A saúde mental durante e após a gestação é uma questão de extrema relevância para o bem-estar da mulher e de seu bebê, afetando também o núcleo familiar e a sociedade como um todo. A gestação é um período de profundas transformações físicas e emocionais, que podem desencadear ou agravar transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade. A literatura aponta que a atenção à saúde mental perinatal tem impactos diretos na qualidade de vida materna e nas interações mãe-bebê, com potenciais repercussões para o desenvolvimento infantil (Amaral et al., 2011).

A depressão pós-parto, em particular, é um problema global de saúde pública. De acordo com Reis et al. (2017), distúrbios psicológicos durante a gravidez e o puerpério estão fortemente associados a desfechos adversos, como dificuldades no vínculo afetivo entre mãe e bebê, além de afetar o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança como destaca Field (2011) em sua revisão. Essas questões exigem uma abordagem interdisciplinar, que inclua suporte psicológico, médico e social às gestantes e puérperas.

A neurociência contribui para uma compreensão mais aprofundada dos impactos das experiências adversas vivenciadas pelas mães durante a gestação e o puerpério. Teicher et al. (2017) e Dipietro et al. (2006) destacam como o estresse e outros fatores emocionais podem influenciar o desenvolvimento neurológico do feto e da criança nos primeiros anos de vida, ressaltando a importância de oferecer um ambiente emocionalmente saudável para a mulher durante todo o ciclo gestacional.

O Programa de Educação pelo Trabalho para Saúde - Pet Saúde-, sob orientação do Ministério da Saúde, lançou o tema Equidade para ser trabalhado no biênio 2024/2025. Subdividido em 5 grupos, o Pet Saúde Equidade, teve um olhar cuidadoso sobre o tema saúde mental no período de maternagem e focou sua pesquisa nesse tema com foco no cuidado dos colaboradores e futuros colaboradores do SUS. A partir disso, entende-se

que a implementação de intervenções interdisciplinares e interprofissionais é crucial para reduzir os impactos dos transtornos mentais nesse período e promover a saúde e o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê.

OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo discutir, com base em evidências científicas, os principais aspectos relacionados à saúde mental de gestantes e puérperas durante o período perinatal, abordando as implicações psicossociais, fisiológicas e nutricionais envolvidas. Busca-se, ainda, destacar a importância de uma atuação interdisciplinar no cuidado a essas mulheres, promovendo a saúde integral e contribuindo para o bem-estar materno-infantil.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza básica, com objetivo descritivo, realizada por meio de revisão bibliográfica. Partiu-se da busca por artigos que pudessem embasar o estudo em questão a respeito do tema “Saúde Mental no Período Perinatal: a importância de uma abordagem interdisciplinar” a partir da questão: Como a gestação e o parto podem afetar a saúde mental das mulheres, e qual a importância de uma abordagem interdisciplinar nesse contexto? Para isso, foram utilizados os seguintes descritores, combinados com operadores booleanos AND e OR na seleção dos artigos buscados nas plataformas PubMed, Portal BVS e SciELO: “saúde mental, mental health, gestation, hormonal changes, alcohol, maternagem, mother, parto, puerpério, atuação multiprofissional e gestante”. Dessa forma, foram selecionados 15 artigos que atendessem aos seguintes critérios de inclusão: artigos completos e disponíveis publicados em português ou inglês que respondessem à pergunta guia e publicados entre 2005 e 2025. Foram excluídos estudos duplicados, resumos e trabalhos fora do escopo temático ou sem acesso ao texto completo. A análise dos dados foi realizada por meio da leitura crítica dos textos, destacando evidências que relacionassem o período perinatal à saúde mental e à atuação interdisciplinar. Por se tratar de uma revisão bibliográfica, não houve necessidade de submissão a comitê de ética.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do período gestacional - tanto antes quanto depois -, em que várias são as mudanças neurofisiológicas às quais a mulher está submetida (PAWLUSKI; LONSTEIN; FLEMING, 2017), torna-se extremamente complexo manejar todas as queixas que podem ocorrer durante a gravidez, fazendo-se indispensável a atuação de vários especialistas: psicólogos, farmacêuticos, nutricionistas, educadores físicos, fisioterapeutas, enfermeiros, médicos, entre outros. Alguns estudos apontam que 10% a 20% das gestantes podem apresentar sintomas clínicos de depressão ou ansiedade na gravidez e no puerpério, sendo especialmente prevalente em populações vulneráveis (FIELD, 2011; ALVARENGA; FRIZZO, 2017).

Diante disso, é necessário compreender que a complexidade desse problema vai

muito além da questão psicológica. Após a gestação, todo o organismo feminino que se adaptou por meses para tornar a gravidez possível, agora, de repente, perde estímulos hormonais para retornar aos padrões pré-gestacionais, o que impacta integralmente o bem-estar da mulher (“Neurophysiological and cognitive changes in pregnancy”, 2020).

Essa mudança abrupta acaba sendo um dos fatores desencadeantes das questões de ordem psicológica, o que explica a necessidade do acompanhamento de médicos e farmacêuticos, por exemplo, dando suporte para situações críticas em que a intervenção medicamentosa se torna indispensável. No entanto, justamente por conta do período de lactação (pós-parto), é essencial que a escolha de medicamentos seja cautelosa para evitar a passagem de drogas ingeridas pela mãe para o neonato. Vale ainda ressaltar que a coexistência de sintomas depressivos e ansiosos durante a gestação está associada a maior risco de complicações obstétricas e efeitos adversos neonatais, o que reforça a importância da atuação integrada de médicos, psicólogos e farmacêuticos (FIELD et al., 2010).

Outro aspecto relevante a ser considerado durante o período gestacional são as questões de ordem social. Uma revisão sistemática com metanálise (BEDASO et al., 2021) aponta que o baixo apoio social mostra associações significativas com risco de depressão, ansiedade e automutilação durante a gestação. Essas conclusões apontam para a necessidade da atuação de assistentes sociais, especialmente na realidade de gestantes socialmente vulneráveis, além também da atuação das Agentes Comunitárias de Saúde que desempenham papel indispensável na Estratégia de Saúde da Família identificando tais situações de vulnerabilidade (BRASIL. Ministério da Saúde) (FALCONE et al., 2005).

Pode-se ainda considerar a abordagem nutricional, uma vez que tudo que a mãe ingere passa a ser a base para a nutrição do feto. No que tange à saúde mental, toda desordem alimentar da mãe de origem psicológica (anorexia, bulimia e outras), pode ter um grande impacto sobre o desenvolvimento fetal por falta de substâncias necessárias ao desenvolvimento da criança. Ademais, hábitos de vida, como o abuso de álcool por questões psicossociais, podem gerar déficits nutricionais, além de poder provocar problemas congênitos como a Síndrome alcoólica fetal, que repercute seriamente sobre a vida da criança a curto e longo prazo (GUPTA; GUPTA; SHIRASAKA, 2016).

Essas são apenas algumas abordagens possíveis dentre tantas outras que são indispensáveis durante a gestação considerando a saúde mental. A literatura atual enfatiza que há um caminho promissor para o avanço das estratégias de prevenção, detecção precoce e tratamento da depressão pós-parto, conforme aponta O'Hara e McCabe (2013), evidenciando a necessidade de políticas públicas e ações interdisciplinares efetivas.

Sendo assim, diretrizes como a Caderneta da Gestante, publicada pelo Ministério da Saúde, conduzem os profissionais da Atenção Primária à Saúde a rastrear os sintomas ansiosos e depressivos desde o pré-natal. Além disso, o Protocolo de Atenção Integral à Saúde da Mulher recomenda o uso de instrumentos validados, como a Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo (EPDS), durante o acompanhamento gestacional e puerperal.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) também destaca, no documento “Maternal mental health and child health and development in low and middle income countries” (2022), que a saúde mental da gestante deve ser uma prioridade global, e que intervenções simples e de baixo custo, como grupos de apoio, escuta qualificada e programas psicossociais breves, podem ter impacto significativo na promoção do bem-estar familiar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período gestacional e o pós-parto representam uma fase de transformações profundas e desafiadoras na vida de uma mulher. É fundamental que cada gestante receba o apoio adequado, não apenas do ponto de vista biomédico, mas também emocional e psicossocial. A construção de uma rede de apoio sólida, que inclua amigos, familiares, a comunidade e, principalmente, profissionais de diversas áreas — como médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos e nutricionistas — é crucial para promover o bem-estar e a saúde integral da mãe e do bebê.

Durante o estudo, observou-se uma lacuna importante de artigos científicos que trabalhem a abordagem multiprofissional na prevenção e tratamento de impactos emocionais em gestantes e puérperas. A maioria dos artigos encontrados enfoca aspectos isolados — como os efeitos da depressão ou da ansiedade — sem integrar as ações dos diferentes profissionais envolvidos no cuidado. É fundamental que novas pesquisas sejam realizadas a fim de explorar estratégias integradas entre as diversas áreas da saúde, visando proporcionar um suporte mais completo e eficiente para essa população.

Como um caminho futuro, é necessário que investimentos sejam feitos em pesquisas que explorem estratégias conjuntas na abordagem do problema em questão, como também na capacitação dos profissionais atuantes na atenção básica de saúde. Vale ressaltar que é indispensável que iniciativas como a Caderneta da Gestante e o Manual de Atenção à Saúde Mental da Mulher no Ciclo Gravídico-Puerperal do Ministério da Saúde – além de intervenções psicossociais de baixo custo, como grupos de apoio e atendimento humanizado -, sejam continuadas, a fim de promover a saúde e o bem-estar das mulheres, das crianças e das famílias como um todo.

Por fim, esse estudo contribui para o campo ao expor evidências científicas sobre os impactos da saúde mental na gestação e no puerpério, e ao ressaltar a importância de uma atuação multiprofissional capacitada e integrada. Ao evidenciar essa necessidade, espera-se que este estudo provoque novas reflexões, incentive práticas clínicas mais abrangentes e promova políticas públicas mais eficazes para o cuidado da saúde mental materna.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, P.; FRIZZO, G. B. Stressful life events and women's mental health during pregnancy and postpartum period. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 27, n. 66, p. 51–59, abr. 2017.
- AMARAL, M. L. et al. A saúde mental na gestação: uma revisão de literatura. **Revista**

Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 11, n. 2, p. 243-250, 2011.

BEDASO, A. et al. The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. **Reproductive Health**, London, v. 18, n. 1, 28 jul. 2021. Disponível em: <https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-021-01144-4>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

FALCONE, V. M. et al. Atuação multiprofissional e a saúde mental de gestantes. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 39, p. 612–618, ago. 2005.

GUPTA, K. K.; GUPTA, V. K.; SHIRASAKA, T. An update on fetal alcohol syndrome-pathogenesis, risks, and treatment. **Alcoholism: Clinical and Experimental Research**, Hoboken, v. 40, n. 8, p. 1594–1602, 4 jul. 2016.

KUSLANSKY, G. et al. Neurophysiological and cognitive changes in pregnancy. **Handbook of Clinical Neurology**, Amsterdam, v. 171, p. 25–55, 1 jan. 2020.

PAWLUSKI, J. L.; LONSTEIN, J. S.; FLEMING, A. S. The neurobiology of postpartum anxiety and depression. **Trends in Neurosciences**, Oxford, v. 40, n. 2, p. 106–120, fev. 2017.

REIS, S. P. et al. Distúrbios psicológicos na gestação e puerpério: impacto no desenvolvimento infantil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 4, p. 567-575, 2017.

RODRIGUES, O. M. P. R.; SCHIAVO, R. de A. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, Rio de Janeiro, v. 33, n. 9, p. 252–257, set. 2011.

TEICHER, M. H. et al. The impact of early stress on brain development. **Nature Reviews Neuroscience**, London, v. 18, n. 4, p. 261-276, 2017.

DIPIETRO, J. A. et al. Maternal psychological distress during pregnancy in relation to child development at age two. **Child Development**, Boston, v. 77, n. 3, p. 573–587, maio 2006.

FIELD, T. Prenatal depression effects on early development: a review. **Infant Behavior and Development**, New York, v. 34, n. 1, p. 1–14, fev. 2011.

FIELD, T. et al. Comorbid depression and anxiety effects on pregnancy and neonatal outcome. **Infant Behavior and Development**, New York, v. 33, n. 1, p. 23–29, fev. 2010.

O'HARA, M. W.; MCCABE, J. E. Postpartum depression: current status and future directions. **Annual Review of Clinical Psychology**, Palo Alto, v. 9, n. 1, p. 379–407, 28 mar. 2013.