

Da gestação ao pós-parto, a saúde mental merece atenção em cada fase da maternidade



A maternidade representa uma das experiências mais significativas na vida da mulher, sendo marcada por profundas transformações biológicas, emocionais, psicológicas e sociais. Embora seja frequentemente associada a sentimentos de felicidade, realização e esperança, esse período também pode trazer desafios importantes que impactam diretamente a saúde mental materna.

Durante a gestação, o parto e o puerpério, a mulher vivencia mudanças intensas em diferentes dimensões da vida. Essas adaptações envolvem alterações hormonais, reorganização da rotina, construção do vínculo com o bebê e novas responsabilidades familiares. Nesse contexto, torna-se fundamental compreender a saúde mental como parte integrante do cuidado materno e da promoção da saúde da família.

Estudos apontam que a maternidade promove mudanças significativas em diversos sistemas fisiológicos, incluindo o cérebro. Entre as adaptações naturais desse período, destacam-se o aumento dos níveis de ocitocina e prolactina no final da gestação e no pós-parto, hormônios que contribuem para o fortalecimento do vínculo materno e exercem importante papel na regulação emocional. Entretanto, a exposição prolongada ao estresse pode interferir nesses mecanismos adaptativos, aumentando a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico e ao desenvolvimento de transtornos mentais no período perinatal.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental corresponde a um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas capacidades, consegue lidar com os desafios cotidianos, trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade. Sob essa perspectiva, cuidar da saúde mental durante a maternidade significa oferecer condições para que a mulher vivencie essa fase com maior equilíbrio emocional, segurança e qualidade de vida.

Entre os agravos mais frequentes nesse período destacam-se a ansiedade, o transtorno de estresse pós-traumático, a depressão perinatal e, em situações mais raras, a psicose puerperal. A literatura demonstra que a depressão é um dos transtornos mentais mais prevalentes durante a gravidez e o pós-parto, afetando aproximadamente uma em cada sete mulheres. Além disso, a depressão gestacional constitui um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento da depressão pós-parto.

Os impactos da saúde mental materna ultrapassam a experiência individual da mulher. O bem-estar emocional da mãe influencia diretamente o desenvolvimento físico, emocional, cognitivo e psicológico da criança, bem como a dinâmica familiar. Por esse motivo, a identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico e de fatores de risco deve fazer parte das ações de cuidado integral à saúde materno-infantil.

A prevenção e promoção da saúde mental na maternidade

A promoção da saúde mental pressupõe o fortalecimento de recursos pessoais, familiares e comunitários capazes de favorecer o bem-estar emocional da mulher. Já as ações preventivas buscam identificar precocemente situações de vulnerabilidade, possibilitando intervenções oportunas e reduzindo o risco de agravamentos.

A gravidez é considerada um período de transição e adaptação, permeado por expectativas, dúvidas, medos e novas descobertas. Nesse cenário, a assistência psicológica e o acompanhamento multiprofissional desempenham papel fundamental ao proporcionar acolhimento, escuta qualificada e suporte emocional, contribuindo para uma experiência gestacional mais saudável e segura.

A abordagem terapêutica voltada à saúde mental materna deve ser compreendida de forma ampla,

envolvendo ações de prevenção, promoção da saúde e cuidado integral.

Entre as principais estratégias destacam-se:

- Acompanhamento psicológico quando indicado;
- Escuta ativa e acolhimento das necessidades emocionais;
- Educação em saúde sobre gestação, puerpério e parentalidade;
- Fortalecimento da rede de apoio familiar e social;
- Incentivo ao autocuidado e à adoção de hábitos saudáveis;
- Identificação precoce de sinais de ansiedade, estresse e depressão;
- Acompanhamento multiprofissional em situações de maior vulnerabilidade.

Essas intervenções contribuem para o fortalecimento da autonomia da mulher, para a construção de vínculos saudáveis e para a promoção de melhores desfechos maternos e infantis.

Dicas para manutenção da saúde mental durante a maternidade

Embora cada experiência materna seja única, algumas atitudes podem contribuir significativamente para a preservação da saúde mental:

1. Cultive uma rede de apoio

Permita-se dividir responsabilidades e buscar auxílio de familiares, amigos e profissionais de saúde quando necessário.

2. Respeite seus limites

Reconhecer os próprios limites não é sinal de fraqueza, mas de autocuidado. Evite cobranças excessivas e expectativas irreais sobre a maternidade.

3. Priorize momentos de descanso

O sono e o repouso adequados são fundamentais para o equilíbrio emocional e para a recuperação física.

4. Mantenha hábitos saudáveis

Alimentação equilibrada, hidratação adequada e prática regular de atividade física, conforme orientação profissional, favorecem o bem-estar físico e psicológico.

5. Compartilhe sentimentos

Conversar sobre emoções, medos e dificuldades ajuda a reduzir a sobrecarga emocional e fortalece os vínculos de apoio.

6. Reserve momentos para si mesma

Pequenas atividades prazerosas, como leitura, caminhada, meditação ou lazer, auxiliam na redução do estresse e na promoção da qualidade de vida.

7. Busque ajuda profissional ao perceber sinais de sofrimento

Tristeza persistente, ansiedade intensa, irritabilidade frequente, sensação de incapacidade ou perda de interesse nas atividades cotidianas merecem avaliação profissional.

O apoio da FAPES por meio do Programa de Saúde da Família

Cuidar da saúde mental faz parte do compromisso da FAPES com a promoção da saúde e a qualidade de vida de seus beneficiários. Por meio do **Programa de Saúde da Família**, as beneficiárias contam com um enfermeiro de família preparado para oferecer acolhimento, orientação e acompanhamento ao longo das diferentes fases da vida, incluindo a gestação, o pós-parto e os desafios da parentalidade.

As ações desenvolvidas pelo programa têm como foco a prevenção de agravos, a promoção da saúde e o cuidado integral da pessoa e de sua família. Por meio de orientações individualizadas, educação em saúde e acompanhamento contínuo, a equipe de saúde da família contribui para o fortalecimento do autocuidado, da saúde emocional e da construção de uma rede de apoio que favoreça o bem-estar materno e familiar.

Referências Bibliográficas

DOS SANTOS, Lilian Dena; DA SILVA, Marcela Kotsuka.

Neurociência de mães-pesquisadoras: maternidade e saúde mental na carreira acadêmica. 2024.

STEEN, Mary; FRANCISCO, Adriana Amorim.

Bem-estar e saúde mental materna. Acta Paulista de Enfermagem, v. 32, p. III-IV, 2019.

DE MOURA FERREIRA, Maria Cristina; BRAGA, Luanna Silva; DOS SANTOS, Maria Carolina Salustino.

Saúde mental materno-infantil: promovendo bem-estar desde o início. Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza, v. 64, 2024.

SILVA, Samily Suelen da et al. Atenção plena na prevenção da depressão pós-parto e saúde mental materna: revisão de escopo. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 21, 2025.

CAMILA DALA RIVA
Médica Analista de Saúde da FAPES

Fonte: [Fapes](#), em 11.08.2026.