



SAÚDE MENTAL E MATERNIDADE: IMPACTO DO RETORNO AO TRABALHO APÓS A LICENÇA MATERNIDADE E COMO ISSO PODE AFETAR A SAÚDE MENTAL DA PUÉRPERA

RAFAELA ARAÚJO FREITAS

INTRODUÇÃO: A fase do puerpério é um momento muito delicado para a mãe, que precisará lidar com uma série de fatores que modificarão permanentemente sua vida com novas preocupações e novas responsabilidades. A carreira e a maternidade representam um estigma grande. Precisar retornar ao trabalho após o período de Licença Maternidade e passar momentos longe do seu recém-nascido, isso pode abalar seu estado emocional e mental e assim despertar sentimento de tristeza e culpa, isso combinado ao fato de julgamento da sociedade pode abalar gravemente o estado emocional desta mulher. **OBJETIVOS:** Investigar o impacto causado a saúde mental da mãe que precisa retornar a suas atividades laborais após a licença maternidade. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma pesquisa investigativa de natureza descritiva, a qual foi ofertado um questionário na plataforma *Google* via ferramenta *Forms*, questionário esse que foi divulgado nas mídias sociais para as mulheres que vivenciaram a situação abordada neste estudo e apresentaram interesse em participar responder. Antes de submeterem suas respostas foram informadas de que todos os dados serão mantidos em total sigilo e privacidade, esclarecendo ainda que em hipótese alguma seus nomes serão divulgados e serão identificados por nomes fictícios. **RESULTADOS:** Os resultados obtidos mostram que as mães que precisaram voltar a exercer suas atividades se sentiram emocionalmente pressionadas, e tiveram que lidar com o preconceito de pessoas ao redor. De todas as participantes da pesquisa 100% alegaram terem sido julgadas por voltar ao trabalho, 50% delas se sentiram culpadas por fazer isso, 75% pensaram em desistir da carreira e 66,3% não tiveram apoio da família ao voltar ao trabalho. **CONCLUSÃO:** Conclui-se portanto, que em maioria o julgamento e preconceito da sociedade para com a puérpera dificulta o processo de retorno ou início no mercado de trabalho, processo esse que já não é fácil por si só. Foi observado na pesquisa que as mães se sentem culpadas por trabalhar e que esse sentimento em mais de 70% dos casos se agravam com o julgamento que recebem, isso combinado a outros fatores pode levar a puérpera a uma depressão, prejudicando seu rendimento laboral e o vínculo materno.

Palavras-chave: Puerpério, Mãe, Maternidade, Trabalho, Saúde mental.