



DESAFIOS PSICOSSOCIAIS NA MATERNIDADE: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DAS MULHERES

ESTER GOMES DA SILVA

Introdução: A maternidade, frequentemente idealizada como uma experiência completamente gratificante, é também uma fase repleta de mudanças e adaptações que podem desencadear diversos desafios psicossociais. Esses desafios afetam diretamente a saúde mental das mulheres, influenciando seu bem-estar emocional e psicológico. Portanto, compreender esses impactos é essencial para proporcionar um suporte adequado às mulheres a partir de uma perspectiva integrada. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é investigar os desafios psicossociais enfrentados pelas mulheres durante a maternidade e analisar seus efeitos na saúde mental, visando identificar estratégias de intervenção eficazes. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática de literatura, abrangendo publicações entre 2012 e 2022 nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar. Foram selecionados estudos que abordavam aspectos psicossociais da maternidade e seus impactos na saúde mental, com critérios de inclusão que contemplavam pesquisas qualitativas e quantitativas, em diferentes contextos culturais e socioeconômicos. **Resultados:** Os resultados revelam que as mães enfrentam diversos desafios psicossociais, como a pressão para cumprir expectativas sociais quanto a maternidade ideal, o isolamento social, dupla jornada de trabalho e mudanças de papel social. Essas dificuldades são frequentemente associadas a altos níveis de estresse, ansiedade e depressão pós-parto. A falta de suporte social adequado e a precariedade das condições socioeconômicas podem agravar esses problemas. Diante disso, estudos mostram que intervenções como grupos de apoio, atenção psicológica e programas de assistência social são eficazes para mitigar os efeitos negativos na saúde mental das mães. **Conclusão:** Os desafios psicossociais na maternidade têm um impacto profundo na saúde mental das mulheres. Para promover o bem-estar materno, é crucial que profissionais de saúde e formuladores de políticas públicas reconheçam esses desafios e implementem estratégias de suporte e intervenção. A criação de redes de apoio, a oferta de serviços de saúde mental acessíveis e a formulação de políticas que promovam a equidade socioeconômica são medidas essenciais para melhorar a saúde mental das mães e, conseqüentemente, o desenvolvimento saudável dos filhos.

Palavras-chave: ASSISTÊNCIA INTEGRAL À SAÚDE DA MULHER; MATERNIDADES; SAÚDE MENTAL; INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL; PSICOLOGIA