ESTRATÉGIA E APOIO A SAÚDE MATERNA NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO

LAÍS CASTRO E SILVA DE SOUZA DE PAULA

RESUMO

Introdução: A depressão pós-parto é um transtorno psicológico que acomete mulheres no período puerperal, caracterizando-se por sentimentos persistentes de tristeza, irritabilidade, desesperança, ansiedade e dificuldade na criação de vínculos com o bebê. **Objetivo:** Diante da importância de estratégias educativas voltadas para a promoção da saúde mental materna, este trabalho teve como objetivo desenvolver uma cartilha educativa acessível e informativa para auxiliar puérperas na identificação precoce dos sinais da depressão pós-parto, bem como na busca por apoio e tratamento adequados. **Metodologia:** se fundamentou em uma revisão de literatura narrativa sobre o tema, com buscas realizadas nas bases PUBMED, SciELO, MEDLINE e SCOPUS, além da utilização dos princípios da pedagogia freireana como base teórica para a construção da cartilha. A produção do material educativo foi dividida em quatro etapas: organização geral do conteúdo, seleção dos temas abordados, escolha de imagens ilustrativas e construção final da cartilha com linguagem acessível ao público-alvo. **Resultado:** Os resultados obtidos apontam que, apesar da crescente visibilidade da depressão pós-parto, ainda são escassas as produções acadêmicas voltadas à elaboração de materiais educativos direcionados especificamente às puérperas. A cartilha desenvolvida neste trabalho buscou suprir essa lacuna ao abordar, de forma simples e direta, informações sobre os sintomas, fatores de risco, consequências e possibilidades de tratamento da depressão pós-parto. Além disso, incentiva o autocuidado e a busca por redes de apoio. **Conclusão:** a cartilha educativa é uma ferramenta de grande relevância na promoção da saúde mental no ciclo gravídico-puerperal, reforçando a necessidade de sua aplicação em ambientes de atenção básica e serviços de saúde materno-infantil como complemento às práticas de acolhimento, escuta qualificada e educação em saúde.

Palavras-chave: Saúde mental; Maternidade; Educação.

1 INTRODUÇÃO

A maternidade é comumente idealizada como um período de plenitude e felicidade, no entanto, o ciclo gravídico-puerperal pode ser atravessado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais que impactam diretamente a saúde mental das mulheres (BASTOS et al., 2023). Dentre os transtornos mais prevalentes nesse período destaca-se a depressão pós-parto, caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, angústia, irritabilidade, falta de interesse nas atividades cotidianas e dificuldade na criação do vínculo com o recém-nascido (BRASIL, 2024). Essa condição, quando não identificada e tratada precocemente, pode comprometer tanto

DOI: 10.51161/iii-conasm/55252

o bem-estar materno quanto o desenvolvimento infantil, além de impactar negativamente a dinâmica familiar (NASCIMENTO et al., 2020).

A escassez de conhecimento sobre os sinais da depressão pós-parto, aliada ao estigma social e à romantização da maternidade, contribui para o atraso no diagnóstico e tratamento adequado, agravando o quadro clínico das mulheres afetadas (FUNDAC, 2022). Diante desse cenário, torna-se urgente a implementação de estratégias educativas que promovam o autocuidado, o empoderamento feminino e o acesso à informação como formas de prevenção e enfrentamento desse transtorno (MARTINS; CUNHA, 2019). A cartilha educativa se apresenta como uma ferramenta didática acessível, capaz de favorecer a conscientização e o apoio às puérperas, principalmente nos serviços de atenção primária à saúde (BASTOS et al., 2023).

Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo geral desenvolver uma cartilha educativa sobre depressão pós-parto como instrumento de apoio à saúde mental materna, promovendo a identificação precoce dos sintomas e a busca por atendimento adequado.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, voltado para o desenvolvimento de uma cartilha educativa sobre depressão pós-parto. A pesquisa foi estruturada a partir de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de reunir e analisar informações relevantes que subsidiaram a elaboração do conteúdo da cartilha. A coleta de dados bibliográficos ocorreu entre fevereiro e março de 2025, nas bases de dados PubMed, SciELO, MEDLINE e SCOPUS, utilizando os descritores: "depressão pós-parto", "saúde mental materna", "educação em saúde" e "materiais educativos". Foram incluídos artigos publicados nos últimos dez anos, em português, inglês e espanhol, que abordassem aspectos clínicos, sociais e educacionais relacionados à temática.

A análise do material selecionado seguiu quatro etapas: leitura exploratória, leitura seletiva, leitura analítica e leitura interpretativa. A construção da cartilha foi guiada pelos princípios da pedagogia freireana, que valoriza o diálogo, a autonomia e a construção coletiva do conhecimento. Para a elaboração do conteúdo, priorizou-se uma linguagem acessível, clara e objetiva, adequada ao público-alvo, composto por puérperas e gestantes. As imagens e elementos gráficos utilizados foram selecionados para facilitar a compreensão e tornar o material visualmente atrativo.

O processo de desenvolvimento da cartilha envolveu as seguintes fases: planejamento temático, estruturação do conteúdo, escolha de recursos visuais, diagramação e revisão final. A proposta do material é ser aplicado em unidades básicas de saúde e ambientes de acolhimento materno-infantil, como apoio à prática educativa dos profissionais de enfermagem e demais membros da equipe multiprofissional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da revisão narrativa realizada e da análise dos conteúdos selecionados, foi possível identificar aspectos fundamentais para a elaboração da cartilha educativa sobre depressão pós-parto. O material foi organizado em seções temáticas que abordam: definição do transtorno, principais sintomas, fatores de risco, estratégias de autocuidado, redes de apoio e caminhos para buscar ajuda profissional.

A produção da cartilha revelou-se uma ação estratégica no enfrentamento das barreiras que dificultam o reconhecimento e o tratamento da depressão pós-parto. Segundo Bastos et al. (2023),

DOI: 10.51161/iii-conasm/55252

a construção de materiais educativos fundamentados na realidade das mulheres e com linguagem acessível é uma prática eficaz na promoção da saúde. A utilização dos princípios da pedagogia freireana contribuiu para a criação de um conteúdo que dialoga com o cotidiano das puérperas, favorecendo a autonomia, a escuta ativa e o acolhimento.

Além disso, o levantamento bibliográfico evidenciou que, apesar da alta prevalência da depressão pós-parto, há uma carência significativa de instrumentos educativos voltados para a população leiga, especialmente nos serviços da atenção primária (FUNDAC, 2022; MARTINS & CUNHA, 2019). Tal lacuna reforça a relevância da cartilha como recurso de apoio às práticas de cuidado em saúde mental materna.

A seguir, apresenta-se a estrutura temática da cartilha desenvolvida:



DOI: 10.51161/iii-conasm/55252



4 CONCLUSÃO

A depressão pós-parto é uma condição que ainda carece de visibilidade e acolhimento adequado nos serviços de saúde. A elaboração da cartilha educativa mostrou-se uma estratégia eficaz para informar, orientar e apoiar mulheres no ciclo gravídico-puerperal. O material desenvolvido contribui para a identificação precoce dos sintomas, instruções para alívio do quadro e busca por ajuda, a valorização do autocuidado e da escuta ativa. A linguagem acessível e os recursos visuais facilitaram a compreensão, ampliando o alcance do conteúdo entre as puérperas.

Apesar da relevância da proposta, a cartilha ainda não foi validada com o público-alvo, o que representa uma limitação do estudo. Como perspectiva futura, propõe-se a aplicação e avaliação do material em unidades de atenção básica, com a participação ativa das mulheres e profissionais da saúde, promovendo um processo contínuo de escuta, aprimoramento e cuidado integral.

REFERÊNCIAS

BASTOS, L. D. et al. *Cuidar de quem cuida: Atenção psicossocial às puérperas*. São Paulo: Hucitec, 2023. Disponível em: https://books.scielo.org/id/rt85r/pdf/bastos9786556301938.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Depressão pós-parto*. 2024. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto. Acesso em: 10 abr. 2025.

DOI: 10.51161/iii-conasm/55252

FUNDAC. Fundação Padre Albino. *Depressão pós-parto: uma abordagem sobre os aspectos psicológicos e sociais*. Catanduva, 2022. Disponível em: https://docs.fundacaopadrealbino.com.br/media/documentos/4bd65c9d1fadfed01dab090ab47dbb10.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.

MARTINS, C. B.; CUNHA, J. D. S. *Educação em saúde e depressão pós-parto: caminhos para o cuidado humanizado*. Revista de Enfermagem e Saúde Coletiva, v. 8, n. 1, p. 45-58, 2019. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/3614/361454001021.pdf. Acesso em: 10 abr. 2025.

NASCIMENTO, M. M. et al. Estratégias de enfrentamento da depressão pós-parto: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 73, supl. 1, p. e20200345, 2020. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0345.

CAMPOS, Paula Azevedo; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. *Psicologia USP*, São Paulo, v. 32, e200211, 2021. DOI: 10.1590/0103-6564e200211. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusp/a/gRDZZ9sPmPNXKBBJnRtrxkQ/?lang=pt. Acesso em: 12 abr. 2025.