SAÚDE MENTAL NO PUERPÉRIO: DESAFIOS EMOCIONAIS E CUIDADOS NECESSÁRIOS NO PÓS-PARTO

FERNANDA CAROLINE LUNA NASCIMENTO; THATIANE EMILIA DA SILVA SOUZA GOMES; FELIPE GUSTAVO SOARES DA SILVA

Introdução: O puerpério refere-se ao período após o parto e envolve significativas mudanças físicas, emocionais e sociais na vida da mulher. Essa fase é caracterizada por intensas adaptações, sendo também um momento de vulnerabilidade para o surgimento de quadros de sofrimento psíquico. A idealização da maternidade, a sobrecarga emocional, a privação de sono e a ausência de rede de apoio são fatores que podem impactar negativamente a saúde mental da puérpera. **Objetivo:** Analisar os principais fatores de risco para o sofrimento psíquico no puerpério e refletir sobre estratégias de cuidado voltadas à promoção da saúde mental da mulher nesse período. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica. Foram selecionados artigos científicos publicados entre 2021 e 2024, nas bases SciELO, LILACS e Google Acadêmico, utilizando os descritores: “puerpério”, “saúde mental” e “psicologia perinatal”. Os critérios de inclusão consideraram estudos que abordassem aspectos emocionais do pós-parto e práticas de cuidado psicológico voltadas à mulher. **Resultados:** Os estudos apontam que a falta de apoio familiar e social, a pressão cultural em relação à maternidade idealizada e o desconhecimento sobre os desafios do puerpério aumentam o risco de transtornos como depressão pós-parto, ansiedade e exaustão emocional. Estratégias como acolhimento psicológico, grupos de escuta e fortalecimento da rede de apoio demonstraram eficácia na promoção do bem-estar mental da mulher. **Conclusão:** A saúde mental da mulher no puerpério requer uma abordagem sensível e interdisciplinar, que reconheça a complexidade desse período. O investimento em práticas de cuidado humanizado, escuta ativa e apoio contínuo é essencial para prevenir o sofrimento psíquico e garantir uma vivência mais saudável e acolhedora da maternidade.

Palavras-chave: **PSICOLOGIA; PERINATAL; MATERNIDADE**

DOI: 10.51161/iii-conasm/58853