

OS IMPACTOS NO PUÉRPERIO E NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

*Cleusiane Felipe Nogueira*¹

*Marcela da Mata Sousa*²

*Priscila Cardoso de Andrade*³

*Fernanda de Cássia Oscar Otaciano*⁴

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo explorar os impactos no puerpério na saúde mental da mulher, destacando como as transformações físicas, emocionais e sociais desse período afetam o bem-estar e a saúde mental das puérperas. Para isso, foi realizada uma pesquisa qualitativa, de cunho exploratório descritivo. O puerpério é permeado por concepções e mitos culturais historicamente construídos, que romantizam a maternidade e a retratam como um período exclusivamente gratificante e pleno. Entretanto, esses discursos tendem a negligenciar os desafios e as complexidades emocionais, físicas e psicológicas que caracterizam essa fase da vida da mulher, considerando somente o fator biológico, deixando de lado as vivências desse período marcada por uma sobrecarga emocional e pela expectativa social de perfeição materna. A pesquisa analisa o papel da psicologia na compreensão dos aspectos emocionais e culturais do puerpério, bem como as contribuições para o apoio psicológico das mães. Através de uma revisão bibliográfica, que utilizou o indexador SciELO Citation Index (*SciELO CI*), base de artigos integrado à plataforma *Google*, para encontrar artigos relacionados ao tema de estudo, possibilitando a construção dos resultados finais identificando categorias de análise sobre o contexto histórico-cultural da maternidade, os mitos associados e a importância das redes de apoio para o bem-estar psicológico das mulheres e as contribuições da psicologia. Conclui-se que a construção de redes de apoio presenciais e virtuais, além do pré-natal psicológico, são intervenções essenciais para a saúde mental das mulheres no puerpério, além do fato de que a psicologia, enquanto ciência e profissão, ainda não se apoderou das temáticas relacionadas ao puerpério.

PALAVRAS-CHAVE: Puerpério; Saúde Mental; Psicologia.

ABSTRACT

This study aimed to explore the impacts of the puerperium on women's mental health, highlighting how the physical, emotional, and social transformations of this phase affect the well-being and mental health of women in the puerperium period. To achieve this, a qualitative,

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: Cleusinogueira@gmail.com

² Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: marcelamata15@gmail.com

³ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: priscila.c.andrad@gmail.com

⁴ Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). Mestra em Psicologia pela Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ). E-mail: fernanda.otaciano@uniptan.edu.br

exploratory-descriptive study was conducted. The puerperium is permeated by culturally constructed concepts and myths that historically romanticize motherhood, depicting it as an exclusively fulfilling and rewarding time. However, such narratives tend to overlook the emotional, physical, and psychological challenges and complexities that characterize this phase of a woman's life, focusing only on the biological aspects and disregarding the experiences marked by emotional overload and the societal expectation of maternal perfection. The study analyzes the role of psychology in understanding the emotional and cultural aspects of the puerperium, as well as its contributions to psychological support for mothers. Through a literature review that utilized the SciELO Citation Index (SciELO CI), an article index integrated with the Google platform, relevant studies related to the research topic were identified. This enabled the construction of the final results by identifying analytical categories about the historical-cultural context of motherhood, the associated myths, the importance of support networks for women's psychological well-being, and the contributions of psychology. It was concluded that the development of in-person and virtual support networks, in addition to psychological prenatal care, are essential interventions for the mental health of women in the puerperium. Furthermore, psychology, as both a science and a profession, has yet to fully embrace themes related to the puerperium period.

KEYWORDS: Puerperium, mental health, psychology.

INTRODUÇÃO

O puerpério é definido por Andrade (2015) como um período de transição entre a gravidez e o período pós-natal, que se estende por um tempo de seis a oito semanas após o parto. Didaticamente, este pode ser fracionado em três fases, isto é, os períodos imediatos (1º ao 10º dia), tardio (11º ao 45º dia) e remoto (a partir do 45º dia), todos eles podendo ser marcados por transformações físicas, biológicas, emocionais e sociais, que podem impactar na saúde mental da mulher que os vivênciam.

Somado a isso, tal período pode ser associado a uma série de concepções, mitos e crenças compartilhadas socialmente, que podem dificultar o entendimento do fenômeno. A exemplo dessas crenças podemos citar as que romantizam a maternidade⁵ e a maternagem em que emergem a imagem de “boa mãe”, que insiste em colocá-la como única responsável pela criação e educação dos/as filhos/as, bem como os mitos de que nos primeiros dias do puerpério é preciso manter isolamento social por parte da mãe e da criança. Ou ainda que a gravidez é um período de plena alegria para as mães.

Considerando esse cenário, marcado por inúmeros mitos e pré-concepções, é possível afirmar que o puerpério ainda é um assunto pouco discutido na literatura e vem sendo analisado,

⁵ O termo “maternidade”, como empregado por Santos (1998), está inscrito na esfera biológica, referindo-se à procriação, ou seja, à capacidade do sexo feminino de gerar uma criança. O qual se diferencia do termo “maternagem” que, de acordo com o autor é pertencente à esfera social, que diz respeito à relação e a interação entre mãe e filho e ao âmbito socioafetivo. (SANTOS 2022, apud Santos (1998))

em certa frequência, em uma perspectiva unicamente determinada por processos biológicos, o que faz com que o puerpério seja entendido como um momento generalizado entre as mulheres que o vivenciam. Entretanto, assume-se nessa pesquisa o entendimento de que a experiência da gestação e do puerpério é única e singular para cada mulher; logo, os impactos em sua saúde mental também o serão.

É importante salientar que a visão sobre o puerpério pode variar de acordo com diferentes áreas de estudo. Na enfermagem, por exemplo, há um foco na assistência física e no cuidado com a saúde da mulher e do bebê durante essa fase delicada. Nesses estudos, o enfermeiro é capacitado para intervir nas estratégias de promoção da saúde, prevenção de doenças e uso da humanização na assistência prestada (Gomes, 2023).

Já na psiquiatria, observa-se uma atenção especial aos aspectos emocionais e psicopatológicos, identificando e tratando possíveis transtornos mentais que possam surgir durante o puerpério, como a depressão pós-parto, que está definida na quinta versão do Manual Estatístico e Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM-5) como um episódio de depressão maior.

Pensando na psicologia, é possível destacar que os estudos ainda são incipientes, o que justifica a realização desta pesquisa. Visto que durante as leituras prévias sobre o tema observou-se a falta de enquadre e uma ausência de considerações interseccionais em relação à realidade do puerpério, deixando de considerar as várias possibilidades geográficas, físicas, parentais, econômicas, sociais e raciais que influenciam diretamente na vivência do período puerperal.

Outros fatores importantes para serem levados em consideração são: a trajetória pessoal da mãe, o contexto existencial da gravidez, as particularidades da gestação, a cultura e a situação financeira da mãe, ou seja, elementos que podem influenciar a transição da mulher para a maternidade juntamente com as alterações físicas e psicológicas. A tristeza após o parto, o *baby blues*⁶ e a manifestação da depressão após a chegada do bebê são conteúdos de ordem multidisciplinar e, por esta razão, devem ser discutidos e tratados de maneira integrada (Arrais; Mourão; Fragalle, 2014).

Partindo desse pressuposto, essa pesquisa tem por objetivos compreender os possíveis impactos que o puerpério pode trazer para a saúde mental das mulheres, bem como identificar de que forma a Psicologia estuda e se posiciona acerca da temática. Para a consecução dessa

⁶ Baby blues -pós-parto está no subgrupo F53 do CID-10, sendo marcado clinicamente por um padrão de humor instável, oscilando entre felicidade e tristeza, sensibilidade excessiva, choro sem motivo, inquietação, fraqueza de concentração, ansiedade, irritabilidade e raiva. (Barros et al. 2023)

pesquisa, foram analisadas as fases históricas envolvidas na vivência do papel da maternidade e do pós-parto na sociedade, finalizando com o entendimento de quais formas a psicologia, em específico, pode lançar luz sobre esse fenômeno, analisando suas consequências e possibilidades de mitigação de seus efeitos.

Para atingir esses objetivos, as sessões seguintes serão organizadas em: fundamentação teórica, na qual vamos discutir sobre a historicidade da gravidez, do papel da mulher e como o puerpério é visto historicamente; objetivos, buscando-se evidenciar a análise das produções multidisciplinares já existentes; metodologia, em que é apontado o percurso teórico-metodológico utilizado para a construção do trabalho, apresentando os critérios de inclusão e exclusão, os resultados obtidos, visando-se os parâmetros construídos no objetivo e as considerações finais, com os resultados alcançados com as discussões.

Contexto histórico-cultural do puerpério

Para entender as experiências da maternidade e maternagem na contemporaneidade, além de seus impactos biopsicossociais na vida das mulheres, é fundamental compreender as mudanças dos papéis sociais atribuídos ao processo de gerir e cuidar de filhos/as ao longo da história. Segundo Badinter (1985), na Antiguidade e na Idade Média havia uma desvalorização da maternidade, na qual era conferida ao pai uma autoridade sobre os/as filhos/as e a esposa. Tal desvalorização ocorria conjuntamente com o conceito de amor materno, em que as crianças eram entregues às amas para amamentação e para que as criassem, e só voltavam ao lar depois dos cinco anos. Nesse cenário, portanto, fica evidente que os laços de afetividade eram vistos como desnecessários para a manutenção familiar. Nesse período, a maternidade era considerada uma consequência naturalizada do casamento, dessa forma, em que as atribuições específicas à figura feminina eram realizadas sem muitos questionamentos.

Segundo Emily Garcia (2020), no último terço do século XVIII, em decorrência de problemas econômicos e do aumento das taxas de mortalidade infantil, muito influenciado pelo poder médico, surgiu a necessidade de valorização da perspectiva do amor materno como algo inerente e importante no fortalecimento de vínculos entre a mãe e a criança que ela espera. Essa reorganização da relação entre mãe e bebê impulsionou as mulheres a assumirem os cuidados com os/as filhos/as, com vistas a chegar em possíveis soluções para as dificuldades econômicas enfrentadas na época.

A partir do contexto citado acima, houve também impactos na ideia que se tinha de casamento. O contrato presente na época, para os ideais de casamento, era voltado apenas para interesses financeiros, visando o acúmulo de terras e bens. Assim, com a perspectiva de amor

materno, o casamento também passou a servir a esse propósito: ser uma escolha romântica e fraterna, seguindo aos novos valores libertários e igualitários, fazendo com que a noção de felicidade ganhasse maior importância e destaque no seio familiar.

Ainda de acordo com Garcia (2020), mesmo que permaneça a distinção entre homem e mulher, surge então um novo sentido para a família e para os papéis assumidos por seus integrantes. Há, portanto, novos rompantes para mulher no seio familiar, muito influenciados por interesses econômicos e por discursos proferido por médicos, moralistas, administradores e chefes de polícia. De acordo com essa argumentação, isso seria o que as mulheres naturalmente deveriam fazer, sendo a maneira adequada de garantir o bem-estar das crianças, já que somente a mulher seria capaz de gerar e dar à luz, sendo inerente à natureza feminina a responsabilidade pela educação e cuidados com os/as filhos/as.

Em décadas mais recentes, no final de 1970, as mulheres aspiraram por conquistar seus direitos essenciais, liberdade e igualdade (em relação aos homens), já pensando que poderiam conciliar o emprego com a maternidade, abrindo a uma diversidade de modo de vida antes desconhecidos pelas mulheres (Badinter, 2024). No Brasil, as décadas de 1980 e 1990 foram marcadas por inúmeras modificações sociais, econômicas e políticas que se davam no país naquela época. Ariane Silva (2021) destaca que, ainda que a participação econômica das mulheres tenha crescido em 32,4% nos anos de 1981 e 1989, é necessário que a mulher articule o seu papel dentro do lar e no mercado de trabalho, o que ocasionalmente leva a que elas estejam menos presentes no mercado de trabalho, voltando para o cuidado com os/as filhos/as e o lar.

As discussões anteriores apontam que a maternidade e a gestão e cuidado dos/as filhos/as, historicamente, foi determinada como uma função estritamente feminina. Ainda que a sociedade tenha se modificado nos últimos anos, a gestação continua sendo vista como uma mistura de sagrado e profano, o que de certa forma revela o esforço feminino em criar o mundo e remodelá-lo. Embora haja atualmente uma pressão para que os homens sejam mais ativos na maternidade, as mães ainda enfrentam desafios físicos e mentais, conciliando as tarefas domésticas, de cuidado com as crianças e a construção/manutenção de uma carreira profissional.

Dessa forma, nos tempos atuais, torna-se difícil dizer, comparar, ou estabelecer um tipo específico ou ideal de mulher. Embora hegemonicamente a definição da mulher seja vista em termos biológicos, isto é, como um ser humano do sexo feminino, caracterizada por possuir órgãos reprodutores femininos (útero e ovário), a definição do termo mulher também está associada a aspectos de ordens sociais, culturais e identitárias, o que inclui os papéis de gênero,

identidade, e vivências, podendo assim ser entendida de diversas perspectivas e contextos. Nesse sentido, embora este estudo verse sobre mulheres *cis*⁷ não podemos desconsiderar as experiências emocionais e sociais vivenciadas por mulheres *trans*⁸.

Considerando a dinâmica histórico-social da maternidade, é possível afirmar que as identidades maternas das mulheres, atualmente, se diferenciam daquelas construídas por suas mães e avós, tendo em vista que a mulher contemporânea convive com uma multiplicidade de papéis. Para que esses papéis sejam realizados, alguns ajustes são importantes neste período, principalmente ao considerarmos que as responsabilidades na vida doméstica e familiar ainda são desiguais em relação aos homens (Badinter, 2024).

Impactos, mitos e crenças da maternidade

Partindo do pressuposto que o processo e responsabilidade de cuidar de filhos/as, historicamente, esteve atrelado à aspectos naturais da gestação e do parto, isto é, que vinculavam a maternidade à maternagem (Moura; Araújo, 2004), a gravidez pode ser compreendida como um fenômeno complexo. Na gravidez, ocorrem sérias transformações na mulher, tanto pela modificação de seu corpo quanto pela alteração de hormônios necessários para acontecer a maturação do feto. Essas modificações, biológicas, acabam gerando dúvidas e questões de impactos inúmeros, como sentimento de fragilidade, insegurança e ansiedade (Moreira *et al.*, 2008).

A gestação, para Cruz (1990) é um período natural da vida da mulher, no qual ocorre reestruturação e reajustamento das condições de existência da mesma. Tais mudanças ocorrem em todos os âmbitos de existência da mulher grávida: físico, com as mudanças corporais, a incorporação do feto; endócrinos, ligados às alterações hormonais; social, com as redefinições de papéis e responsabilidades, lançando mão dos rótulos maternos; laborais, nos quais a mulher compreende a necessidade de afastar de suas atividades, priorizando sua saúde enquanto gestante; econômica, que em detrimento das mudanças citadas anteriormente sofreram alterações, como a perda de poder aquisitivo.

Além disso, há uma série de mitos e crenças que atravessam o universo da maternidade, fazendo com que esse período se torne ainda mais difícil, uma vez que a maternidade traz para a mulher uma nova posição, a de ser mãe, com mudanças de rotina pessoal e profissional,

⁷ Mulher cis pessoa que se identifica com o “gênero” que a caracterizou no nascimento, é classificada como cisgênera (cis)

⁸ Mulheres transgênero: são pessoas que são designadas como do sexo masculino ao nascer, mas que se reconhecem e se identificam como pessoas do gênero feminino.

deixando-a vulnerável diante da perda de liberdade de ir e vir, de um tempo para si, de sua individualidade e do controle sobre a vida. Sendo assim, este período vem carregado de ansiedades, muitas delas vindas da sociedade, que em sua maioria exige que a mulher volte à sua normalidade. Isto é, todos querem que a mãe volte a ser a mesma de antes, que emagreça depressa, que interrompa a lactação, que volte ao trabalho, que se mostre esplêndida, que seja uma ótima mãe e que dê conta de tudo, incluindo também as dicas e conselhos vindo de familiares e amigos, que sendo pessoas de relevância na vida da puérpera traz impactos para a vida da mesma.

Uma crença popular amplamente difundida de que a gravidez é um período de plena alegria para a mãe (Zinga *et al.*, 2005). Saraiva e Coutinho (2007) dizem que a respeito da maternidade e suas expressões afetivas, no senso comum, proporcionam sentimentos agradáveis e prazerosos, o que de maneira natural afasta esse período de ser atrelado ao sofrimento ou a dores humanas.

Pode ocorrer justamente o contrário muitas vezes, ao invés de sentir apenas alegria com a confirmação da gravidez ou ao ver seu bebê pela primeira vez, a reação da mulher não corresponde ao que é idealizado, podendo ou não ser influenciado por inúmeras ansiedades vivenciadas por ela como: se a gravidez foi planejada, se a mulher mora com o pai do bebê, se tem outros filhos ou se recebe apoio da família.

Desde outros tempos, as mulheres foram designadas a cumprir os papéis sociais a elas ditados, e posteriormente, puderam ocupar lugares na sociedade, como por exemplo, no mercado de trabalho. Para além disso, as diferenciações da mulher estão presentes também em aspectos financeiros, de raça, cor, faixa etária, escolaridade, região onde se vive e de diversas outras ordens sociais, e se tratando do ciclo gravídico – puerperal, podem impactar diretamente. Para Andrade *et al.* (2015), às questões socioeconômicas presentes desde a gestação podem formar barreiras para a adaptação materna, incluindo fatores psicológicos e até o comprometimento da amamentação.

Contribuições da Psicologia

Segundo Pinsky (2015), é possível perceber que ainda no século XXI, a desigualdade está presente na sociedade, e as mulheres sofrem atravessamentos causados por essas desigualdades cotidianamente. No período puerperal, a mulher se depara com o seu papel materno que não se separa de sua vida cotidiana, ou seja, ela precisa lidar com o recém-nascido, com a adaptação de ambos, também com sua vida cotidiana, e por vezes afazeres domésticos,

que dependendo das mesmas condições sociais, não se separam da mulher, trazendo para este período ainda mais ansiedades.

Tendo em vista este conjunto de fatores risco e o puerpério, Arrais (2014) elenca alguns outros que podem contribuir para a depressão pós-parto (DPP). Ser mãe solteira, ser primária, ou seja, ser sua primeira gestação ter conflitos e falta de apoio conjugal, evento de vida estressante, como perda de emprego ou morte de familiar, falta de apoio dos familiares, histórico pessoal e familiar de doença psiquiátrica, a existência de episódios depressivos antes e durante a gravidez, complicações obstétricas durante a gravidez ou no pós-parto, histórico de abortos, incluindo a idealização da maternidade. Andrade *et. al* (2015, p. 183) complementa que

além da identificação de sinais e sintomas que apontam riscos à saúde das mães e de seus filhos, é também um período para identificar adversidades às quais a família está exposta, destacando-se as dificuldades socioeconômicas, que, muitas vezes, colocam em risco as condições saudáveis alcançadas pela adequada assistência à gestação e ao parto e, que são significativamente presentes entre as famílias de um país em desenvolvimento como o Brasil.

Tais impactos, por serem significativos, demandam a atuação dos profissionais de saúde, de acordo com que são apresentadas. Quando se volta os olhares para as contribuições que a psicologia pode trazer para o cenário do puerpério, pode-se observar a presença de intervenções e acompanhamentos significativos. É preciso incluir o período anterior à gestação e ao puerpério nas considerações para pensar na qualidade de vida desse momento e de que forma as colaborações da ciência psicológica agregará condições para melhor qualidade de vida das mulheres que gestam.

Todas as dimensões da existenciais citadas acima, são vislumbradas pela grande maioria de discussões sobre o tema gravídico puerperal, porém, esquecem-se regularmente da dimensão emocional e psicológica, que sofre interferências diretas de todas as outras dimensões, concomitantemente. Segundo a cartilha Atenção ao pré-natal de baixo risco (Ministério da Saúde, 2012), a recomendação brasileira, no ano de 2012, era de no mínimo seis consultas de pré-natal, seguindo da atualização de vacinas, realização de testes para diagnóstico laboratorial, com de exames de rotina, oferta de suplementos e tratamento medicamentoso para os problemas encontrados.

Desse ponto, observa-se a inexistência de preocupação com as condições psíquicas da gestante, com foco apenas na saúde física e corporal, considerando a rede pública de saúde, o Sistema Único de Saúde (SUS). Cenário que somente pôde vislumbrar pequenas perspectivas de mudança, mudança a menos de um ano, quando em novembro de 2023, o Presidente Luiz

Inácio Lula da Silva, sancionou a Lei 14.721, que dispõe o encaminhamento à gestante ao acompanhamento psicológico, e garante a assistência com o profissional psicólogo para a parturiente e para a puérpera (Brasil, 2023).

Com a nova lei dentro da rede SUS poder-se-á dar início às intervenções propostas pelo pré-natal psicológico (PNP), destinado a pensar a humanização do processo gestacional, onde integra além da gestante toda a família, em trabalhos com grupos temáticos, que visam preparar psicologicamente os pais para a maternidade e paternidade, elencando a prevenção a depressão pós-parto (Arrais *et. al*, 2014). O PNP já é disseminado no âmbito particular de saúde e oferecido às mulheres gestantes que têm condições financeiras de custear o seu processo gestacional na rede privada de saúde. Os encontros do pré-natal envolvem toda a família que aderiu ao processo e trata dos mais diversos assuntos, dos quais a gestante manifesta seu interesse para tais.

Seguindo a premissa de humanização da fase gestacional da mulher, os encontros do pré-natal psicológico são todos organizados pensando na primazia do acolhimento para a futura mãe. Segundo Bortoletti (2007), o psicólogo com formação específica é o mais indicado para atuar em programas de psicoprofilaxia, ou seja, atuar nos programas que visam preparar as mulheres gestantes emocional e psicologicamente para os momentos que irão surgir dali para a frente.

Faz-se necessário observar na literatura autoras/es que contribuíram para um pensamento crítico acerca do social, pensando as condições que a sociedade traz para a vivência de determinados períodos, do histórico ao contemporâneo. Voltada a essa observação, vislumbrou-se autores da psicologia, que possibilitam, através de contribuições importantes, que elucidam parte de alguns dos sofrimentos histórico-culturais que trazem impactos para o puerpério e para a saúde mental das mulheres.

A autora Bader Sawaia, publicou em 2006, o livro *As artimanhas da exclusão: análise psicossocial da desigualdade social* e com base no que Sawaia descreve podemos discutir a perspectiva da dialética da inclusão/exclusão dentro do sofrimento ético-político. O sofrimento anteriormente citado permeia a vivência em sociedade e é simultaneamente criado por ela, nas relações em que a mulher experiencia um sentimento de desvalor, a partir do momento que está incluída na categoria das mães, porém é socialmente excluída de outros grupos ao qual já fazia parte. Além das considerações acerca da influência política no sofrimento humano.

Gonzaga (2022) evidencia o papel da psicologia no que se diz respeito a saúde sexual e reprodutiva da mulher, de que forma a psicologia deve se fazer presente e atuante nesse

contexto, principalmente no que diz respeito as adversidades vividas pela mulher, até mesmo em contextos de violência e de violação de direitos das mulheres. Sendo assim, a autora propõe o acolhimento das mulheres, uma escuta qualificada e a promoção de cuidados, escuta essa que “fomente direitos e promova saúde”, sendo uma psicologia que lide com a “complexidade de um fenômeno” que já está posto.

Em dialogo com Gonzaga (2022) pode-se citar o autor Martin Baró (1996) que propõe aos indivíduos a superação da alienação diante do que já é disposto explicita ou implicitamente pela estrutura social. Baró traz implicações para atuação do profissional de psicologia, seja enquanto ciência ou profissão, para que atue de frente ao compromisso de conscientização dos humanos envolvidos em qualquer que seja o fenômeno social, deixando de lado os olhares pré-conceituosos para alcançar olhares críticos diante de qualquer fenômeno.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa qualitativa (Gil, 2002), de cunho exploratório e descritivo, para coleta de dados e informações relacionadas aos impactos do puerpério na saúde mental da mulher. Tendo como objetivo principal compreender os possíveis impactos no puerpério e na saúde mental das mulheres. Com base nisso, busca-se descrever historicamente o papel da mulher na sociedade enquanto mãe, identificar os impactos específicos do puerpério em suas vidas e compreender como esses fatores afetam sua saúde mental, além de explorar as formas pelas quais a psicologia pode contribuir para o bem-estar das puérperas.

Justifica-se a escolha desse formato, tendo em vista se tratar de uma temática a ser melhor estudada e descrita pela Psicologia – especificamente pela Psicologia Social –, com vistas a descrever os possíveis fenômenos que influenciaram e influenciam na saúde mental da mulher que passa pelo puerpério. A partir disso, foi possível identificar quais os posicionamentos e possíveis colaborações que a psicologia pode fazer para garantir maiores níveis de bem-estar para as mulheres puérperas.

Para a realização do estudo, foi adotado como método de coleta de dados a pesquisa bibliográfica, “desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos” (Gil 2008). Nessa modalidade de pesquisa, são adotados os seguintes critérios metodológicos, conforme apontado por Lima (2007): expor com clareza o percurso metodológico e científico do qual parte o pesquisador; sinalizar as formas de construção do desenho metodológico e a escolha dos procedimentos que permitem realizar a classificação do material e do conteúdo a ser pesquisado; abordar a exposição do percurso de

pesquisa realizado, direcionado às formas de apresentar e de analisar os dados obtidos; fazendo o detalhamento das investigações e das soluções, ordenados nas etapas de levantamento do material bibliográfico, teste do instrumento para levantamento das informações e levantamento das informações, tendo, por fim, o tecimento de algumas considerações.

Para a consecução da pesquisa, foi utilizado o indexador *SciELO Citation Index (SciELO CI)*, base de artigos integrado à plataforma *Google*. Na busca avançada, foram registradas as palavras-chave “psicologia” e “puerpério”, pesquisadas de modo simultâneo e, a partir dos resultados encontrados, foram incluídos no *corpus* documental apenas os artigos escritos em língua portuguesa e publicados em território brasileiro, o que se configurou como o único critério de inclusão do estudo.

A partir desses procedimentos, foram localizados cinco artigos, conforme dispostos abaixo. Em seguida, os artigos foram lidos em sua íntegra e analisados conforme contribuições de Laurence Bardin (2016) considerando as etapas de Análise de Conteúdo⁹. Por fim, os materiais foram analisados e interpretados à luz das contribuições da Psicologia Social, considerando autoras como Martin Baró (1996), Bader Sawaia (2001) e Paula Gonzaga (2022).

Tabela 1: Relação entre autores, título da obra e data de publicação

Título	Autores	Data
Expectativas, percepções e experiências sobre o parto normal: relato de um grupo de mulheres	Bruna Cardoso Pinheiro. Cléria Maria Lôbo Bittar	01-2014
Meus hormônios me enlouquecem?: investigação psicanalítica com mommy blogs brasileiros	Carlos Del Negro Visintin. Andréia de Almeida Schulte. Tania Maria José Aiello-Vaisberg	06-2021
Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério	Paula Azevedo Campos. Terezinha Féres-Carneiro	08-2021
A perspectiva de profissionais de saúde sobre os partos de natimortos	Jacqueline Isaac Machado Brigagão. Roselane Gonçalves. Bruna Martins Cardoso da Silva	09-2021

⁹ Define-se análise de conteúdo como um conjunto de técnicas de análises das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitem a interferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) dessas mensagens (BARDIN, 2016, p. 46).

O refluxo gastroesofágico e a relação mãe e bebê: estudo de caso	Deborah Juliana dos Santos Zacara. Monica Carolina Miranda. Izabella Paiva Monteiro de Barros	07-2023
--	---	---------

RESULTADO E DISCUSSÕES

Como resultados, foram elencadas quatro categorias para análise dos artigos encontrados. A primeira delas, trata-se da descrição histórica do papel da mulher na sociedade enquanto mãe, englobando elementos históricos, sociais e políticos na construção dos significados da maternidade. Em seguida, tem-se a identificação dos impactos do puerpério, mencionando de qual seguimento da vivência da mulher esses impactos são, ou seja, se de ordem social, física, psíquica ou outros.

Na continuação da análise, considerou-se importante voltar os olhares na construção das categorias para as questões psicológicas que necessitam de cautela quando se pensa no bem-estar das parturientes. Dessa forma, a quarta categoria busca compreender como os impactos presentes nos artigos afetam a saúde mental das mulheres, seguindo da próxima categoria que rastreou nos artigos selecionados a presença de formas com que a psicologia pode contribuir para o bem-estar da mulher em puerpério.

Descrição histórica do papel da mulher enquanto mãe na sociedade

As discussões nos artigos Pinheiro e Bittar (2013), Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021), Campos e Féres-Carneiro (2021), Gonçalves e Silva (2021) e Zacara, Miranda e Barros (2023) evidenciam a trajetória histórica do papel da maternidade na vida da mulher. Têm se como um dos resultados dessa discussão inicial, o reforço de que a maternidade e os cuidados maternos são socialmente definidos. No artigo *Meus hormônios me enlouquecem: investigação psicanalítica com mommy blogs brasileiros* (2021), pode-se observar a presença de diversas discussões sobre como a sociedade define os papéis de cuidadores e as funcionalidades femininas em detrimento das masculinas na perspectiva de uma sociedade capitalista. As autoras evidenciam que com

estudos recentes, [...] denunciam que há expectativas de acordo com as quais o cuidado infantil deveria ser de responsabilidade exclusiva de mães, o que favorece significativamente o mal-estar emocional materno. [...] é necessário se afastar de postulações de acordo com as quais o desconforto psicológico de mães seria resultado de substâncias orgânicas, como, por exemplo, hormônios (Visitin; Schult; Aiello-Vaisberg, 2021, p. 6).

O artigo *Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério* carrega um teor parecido com o artigo mencionado anteriormente, elucidando a importância de se destacar como a maternidade

está intrinsecamente ligada a expectativas sociais e culturais. Campos e Féres-Carneiro (2021) ao citarem, Stern em uma de suas produções de 1997, destacam algumas das preocupações de responsabilidade materna, tais como:

a valorização do bebê, seu desenvolvimento e bem-estar; a valorização do papel da mãe e a importância dada à sua responsabilidade em relação aos cuidados do bebê, mesmo que parte desse cuidado seja transferido a um terceiro; a expectativa de que o bebê seja desejado e que a mãe o ame; a expectativa de que haja um ambiente de apoio para que a mãe possa se dedicar ao bebê (p. 2).

Outro ponto a ser considerado é o fato de que, historicamente, o cuidado com a prole foi direcionado assiduamente às mães e as consequências desse fator para a vida e convivência social dessas mulheres com seus pares e em outras instâncias pode ficar significativamente afetado. Para Gama *et al.* (2009), as experiências do parto são marcadas por uma grande heterogeneidade social, variando de acordo com características culturais, religiosas, étnicas e de classe social, sendo que as circunstâncias e expectativas das mulheres também são parte integrante dessa experiência. Dessa forma, muitas das vivências no parto e no puerpério são consequências do meio social no qual a mulher está inserida.

Apesar de avanços sociais, ainda persiste a expectativa de que a mulher deva permanecer no ambiente privado, cuidando da casa e dos filhos, enquanto o homem assume o papel de provedor. Essa organização tradicional gera uma pressão significativa sobre as mães, favorecendo o surgimento de mal-estar emocional, como ansiedade e depressão pós-parto. Dessa forma, a combinação das demandas de trabalho: duplas e triplas jornadas, e maternidade gera uma tensão significativa nas mães, podendo resultar em sentimentos de ansiedade e culpa (Gama *et al.* 2009).

Os relatos de mães que participam de blogs, analisados por Visintin *et al.* (2021), indicam que as pressões para atender aos padrões de "mãe ideal" são exacerbadas pelo ambiente digital, no qual a comparação constante gera ansiedade. As participantes expressam frustração com a "dupla jornada" e a expectativa de serem plenamente eficientes tanto como profissionais quanto como mães. O artigo revela uma sobrecarga que, como mencionado por Campos (2021), é uma das principais causas de mal-estar emocional no puerpério.

Por fim, o estudo de Zacara, Miranda e Barros (2023) sobre a relação entre mães e bebês com refluxo gastroesofágico aborda o fenômeno da "síndrome da maternagem insuficiente". Esse conceito, que descreve a sensação de falha que muitas mães experimentam ao não conseguirem atingir o ideal elevado de maternidade, é ampliado para incluir suas implicações emocionais e relacionais. As mães relatam que a pressão para serem "perfeitas" muitas vezes

gera uma paralisia emocional, o que, além de impactar a saúde mental, pode afetar a qualidade da relação com o bebê.

Esse conjunto de evidências aponta para a necessidade de um olhar mais atento sobre as construções culturais e as pressões sociais que envolvem a maternidade, propondo que as práticas de apoio à saúde mental das mães no puerpério considerem essas influências como determinantes para o bem-estar materno.

Impactos do puerpério na vida das mulheres

Nos artigos encontrados, foi possível identificar impactos de diversas ordens, que trazem em evidência as vivências das mulheres no período do puerpério. Dentre eles, há sofrimento e dissociação emocional, pressões sociais, obstáculos ao retornar ao trabalho e mudanças corporais. Sarmiento e Letúbal (2003) demarcam como um dos impactos também a experiência com o bebê real e as demandas do bebê que sobrepõem às necessidades da mãe. Incluindo a ausência de uma rede de apoio e da presença paterna.

Campos (2021) explora como a melancolia maternal está associada a uma "combinação de perdas e adaptações" no puerpério, como as mudanças no corpo, a experiência com o bebê real (em oposição ao idealizado) e as próprias necessidades da mulher, que muitas vezes são suprimidas pelas demandas intensas do cuidado com o bebê. Por sua vez, Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021) argumentam que a impossibilidade de alcançar o ideal de maternidade reforça o surgimento de sentimentos depressivos.

O artigo de Pinheiro e Bittar (2013) foca nas expectativas e percepções sobre o parto normal, evidenciando a existência de normas sociais que, frequentemente, influenciam as experiências das mulheres durante e após o parto. Elas relatam sentimento de frustração e ansiedade quando suas expectativas, muitas vezes alimentadas por um ideal social, não são atingidas. Esses relatos se conectam diretamente com a análise de Campos e Féres-Carneiro (2021) sobre as vivências do puerpério, em que as mulheres também expressam insegurança e tensão ao tentar equilibrar suas responsabilidades maternas e profissionais.

De forma complementar, Brigagão, Gonçalves e Silva (2021) analisam a perspectiva de profissionais de saúde sobre partos de natimortos, revelando um lado mais sensível da experiência de maternidade, onde a expectativa de cuidado materno é abruptamente interrompida. Esse estudo destaca as implicações emocionais profundas para as mães que enfrentam a perda, muitas vezes negligenciadas na literatura, mas fundamentais para entender a complexidade do puerpério.

Em outro contexto, Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021) exploram a sobrecarga emocional das mães que compartilham suas experiências em "*mommy blogs*". A pesquisa qualitativa revela que a combinação de maternidade e carreira é frequentemente retratada como uma fonte intensa de estresse. As mães narram a dificuldade de conciliar suas múltiplas responsabilidades, resultando em um desgaste emocional significativo. Esse achado corrobora a análise de Zacara, Miranda e Barros (2023), que também abordam o impacto emocional nas mães que lidam com problemas específicos de saúde infantil, como o refluxo gastroesofágico, e como esses desafios podem agravar os sentimentos de incapacidade.

Entender o puerpério como um período que demanda suporte emocional abrangente é fundamental, conforme discutido por Campos, Carneiro (2021) e Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021), revela a importância de se compreender o puerpério como um período que demanda suporte emocional abrangente. No entanto, um problema recorrente que emerge dos estudos é a tendência das mães de dissociar seu sofrimento emocional de suas experiências de vida e relacionamentos, focando exclusivamente em explicações biológicas, como mudanças hormonais. Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021) abordam essa questão ao descrever como as mães-internautas frequentemente atribuem seu mal-estar exclusivamente ao "funcionamento cerebral e/ou hormonal" (Goldmann, 1974). Esse enfoque reducionista desconsidera os fatores sociais e culturais que também influenciam a saúde emocional dessas mulheres.

A presença-ausência de rede de apoio e sua ligação com a saúde mental das mulheres

Para compreender como o puerpério impacta a saúde mental das mulheres, é essencial considerar a importância das redes de apoio, que podem assumir diferentes formatos e têm um papel fundamental na experiência da maternidade. A literatura revisada evidencia que uma rede de apoio sólida, tanto presencial quanto virtual, é crucial para que as mães consigam enfrentar as demandas emocionais e práticas que surgem nessa fase.

As interações virtuais criam um ambiente acolhedor onde as mães podem obter conselhos, se identificar com outras mulheres e reduzir a sensação de isolamento. No entanto, embora esses espaços desempenhem um papel importante, seu alcance é limitado quando comparado ao suporte presencial. Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021) corroboram essa perspectiva ao explorar a importância das redes de apoio virtuais, como os "*mommy blogs*" brasileiros. Esses espaços online funcionam como uma extensão do apoio emocional, permitindo que as mães compartilhem suas experiências e se sintam compreendidas em suas dificuldades. Dessa forma, os espaços virtuais têm assumido um papel essencial, na medida que

as inquietações e angústias das maternas encontram no virtual um caminho para identificação, aceitação das experiências, alívio das angústias e também um espaço de acolhimento.

Campos e Féres-Carneiro (2021) reforçam que o puerpério é uma fase de intensas mudanças emocionais e que o suporte emocional e prático proporcionado por uma rede de apoio¹⁰ (incluindo familiares, amigos e profissionais de saúde) pode ser determinante para ajudar a mulher a lidar com os desafios dessa transição. Elas ressaltam que a ajuda com os cuidados do bebê e a validação dos sentimentos maternos são fundamentais para aliviar o estresse e prevenir quadros de depressão pós-parto.

A literatura analisada destaca que uma rede de apoio é essencial para a saúde psicológica da puérpera. A falta de suporte adequado pode intensificar sentimentos de solidão e vulnerabilidade, agravando o estado emocional da mãe e impactando negativamente seu bem-estar durante esse período delicado. Essa situação é exacerbada pela idealização cultural da maternidade, que impõe a ideia de dedicação total ao papel materno, frequentemente em detrimento do bem-estar pessoal da mulher.

Zacara, Miranda e Barros (2023) reforçam a importância do apoio social, argumentando que ele é essencial para que a mãe possa exercer uma maternagem “suficientemente boa”. Os autores indicam que uma rede de apoio robusta é crucial para que a mulher consiga lidar com as demandas emocionais e práticas da maternidade, especialmente quando sobrecarregada por sentimentos ansiosos. Eles enfatizam que a mulher também precisa ser cuidada, para que possa cuidar de seu bebê, que exige atenção e cuidados constantes, além de equilibrar as demandas da maternidade com as responsabilidades conjugais.

Em suma, a presença de uma rede de apoio adequada é crucial para a saúde psicológica da puérpera. A ausência desse suporte pode exacerbar sentimentos de solidão e vulnerabilidade, comprometendo o bem-estar emocional da mãe e agravando o risco de problemas como exaustão, baixa autoestima e depressão pós-parto. Portanto, Campos, Carneiro, Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021) convergem na análise de que, embora as explicações biológicas, como os hormônios, desempenham um papel no sofrimento materno, as pressões sociais e culturais são igualmente importantes.

¹⁰ O termo "**rede de apoio**" é entendido como uma estrutura social e afetiva eficiente, associada à prevenção da violência, ao fortalecimento de competências e ao desenvolvimento do senso de pertencimento, bem como à melhoria da qualidade dos relacionamentos (BOWLBY, 1988, *apud* JULIANO; YUNES, 2014). Bronfenbrenner (1979/1996, *apud* JULIANO; YUNES, 2014) destaca que redes de apoio são essenciais na formulação de estratégias eficazes em situações de crise, resultando na redução de sintomas psicopatológicos, como depressão e desamparo. A ausência dessa rede, por outro lado, está associada ao aumento da vulnerabilidade em cenários de risco.

A análise sugere que um entendimento mais completo da saúde mental das mães no puerpério deve considerar não apenas os aspectos biológicos, mas também os contextos culturais e as redes de apoio às quais essas mulheres têm (ou não) acesso. Conclui-se, portanto, que a construção de redes de apoio, tanto presenciais quanto virtuais, é uma prática essencial para o bem-estar psicológico da mulher e para a saúde da relação mãe-bebê, promovendo um contexto mais acolhedor e seguro para a experiência da maternidade

Contribuições da Psicologia

A psicologia, enquanto ciência e profissão, pode desempenhar um papel fundamental no estudo e compreensão das questões relacionadas ao puerpério e à saúde mental materna. A partir de uma perspectiva interdisciplinar, a psicologia oferece importantes contribuições para a análise dos aspectos emocionais, sociais e culturais que afetam as mulheres nesse período de transição, analisando os fenômenos emergentes por meio de uma análise crítica. Para isso, a Psicologia Social e sua leitura crítica da realidade e das relações sociais se faz pertinente.

As autoras referenciadas na revisão do presente trabalho, Lane (2006) e Sawaia (2011), produzem contribuições à luz da psicologia social crítica, apostando na historicidade para realizar a análise de fenômenos produzidos pela sociedade. Por essa historicização, é possível perceber que o puerpério não pode ser pensado somente pelo prisma biológico e, se efetuado tal análise de uma forma reducionista, corre-se o risco de não entender a complexidade das causas e consequências na vida da mulher.

Autores como Visintin, Schulte e Aiello-Vaisberg (2021) enfatizam como as pressões culturais e sociais podem amplificar sentimento de culpa e insuficiência materna, favorecendo o surgimento de sintomas depressivos. Ao promover uma compreensão mais realista e menos idealizada da maternidade, a psicologia depara-se com seu compromisso ao pensar a mulher. Retomando os conceitos de Bader Sawaia (2011), pode-se enquadrar os dizeres dos autores contemporâneos, com o que Sawaia traz do sofrimento ético-político.

Zacara, Miranda e Barros (2023) destacam que a "síndrome da maternagem insuficiente", por exemplo, está enraizada em ideais internalizados que muitas vezes são inconscientes, e que esses ideais podem gerar sofrimento emocional profundo. É nesse sentido que surge o pré-natal psicológico (PPP), com intuito de humanizar as mudanças do período gestacional, proporcionando preparo para a fase puerperal, possibilitando uma relação mais saudável consigo mesmas e com seus bebês (Arrais *et al.*, 2014).

Em confluência com Zacara, Miranda e Barros (2023), Gonzaga (2022) comungando dos ideais do PPP (Arrais *et al.*, 2014), enumera algumas possíveis articulações que poderiam trazer a diminuição na violação dos direitos das mulheres, a destacar as violações subjetivas. Com essas propostas Gonzaga coloca o profissional de psicologia no centro dessa atuação, como o detentor de uma escuta e acolhimento especializado, preparado para lidar com os fenômenos envoltos no puerpério.

Martín-Baró (1996) em seu texto *O papel do Psicólogo* propõe a conscientização para superar a identidade alienada e transformar as condições opressivas, no puerpério, é importante que a mulher assim como sua rede de apoio repense o contexto sociocultural que está envolto ao puerpério para que estejam conscientes das mudanças e desafios enfrentados pelas mulheres sejam elas de ordem biológica, física, mental, social e cultural. Isso inclui reconhecer e validar suas emoções, entender as transformações físicas e buscar apoio adequado.

Martín-Baró (1996) também discute a importância da conscientização para que as pessoas assumam o controle de suas vidas, superando a falsa consciência e atingindo um saber crítico sobre si mesmas e seu mundo. No contexto do puerpério, a conscientização é crucial para que as mães assumam o controle de suas vidas, superando a "falsa" consciência sobre o que significa ser mãe e atingindo um saber crítico sobre suas novas identidades e realidades, promovendo um diálogo aberto com seus parceiros, familiares e profissionais de saúde

Por fim, a psicologia contribui para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a promoção da saúde mental materna. Ao destacar a importância do suporte emocional e prático para as puérperas, a psicologia fornece uma base científica para a criação de programas que ofereçam suporte psicológico especializado, grupos de apoio para mães, e a formação de profissionais da saúde que possam identificar e tratar os transtornos emocionais no puerpério. Embora essas iniciativas contribuam significativamente para a melhoria da saúde mental materna e, conseqüentemente, do bem-estar das famílias e das crianças, elas não resolvem integralmente o problema, que requer abordagens intersetoriais e contínuas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve por objetivo compreender os possíveis impactos que o puerpério pode trazer para a saúde mental das mulheres, bem como identificar o percurso histórico das vivências femininas no que tange a maternidade, além de considerar de que forma a psicologia estuda, se posiciona e pode contribuir para avanços no bem-estar acerca da temática. A fim de fundamentar a pesquisa, buscou-se literaturas que evidenciam o contexto histórico do

puerpério, os mitos e crenças que perpassam a maternidade e apresentava as contribuições da psicologia para a temática.

Através de pesquisa qualitativa, em uso do site *Scielo*, utilizando-se das palavras “puerpério” e “psicologia” nos mecanismos de busca conjunta, foram encontrados cinco artigos nacionais. Após a leitura e confronto das informações dos artigos com a revisão literária elaborada, elaborou-se quatro categorias de análise, sendo elas; a construção sócio-histórica da maternidade na sociedade; os impactos, de diversas ordens (física, psicológica, fisiológica, hormonal e emocional) no puerpério; discussões acerca de presença (ou não) de rede de apoio e sua ligação com a saúde mental da mulher, por fim as contribuições da psicologia.

Dentre os resultados, pode-se mencionar o fato de que foi confirmado a consideração de que a maternidade é uma construção histórico-social, bem como a forma com que a presença ou não de uma rede de apoio interfere na ordem emocional das mães. As atribuições acerca da maternidade advêm de uma construção histórica, diante das mudanças sociais de cada período e concentra todo o acumulado nas vivências das mães nos dias atuais. Outro resultado relevante, mostrou-se ao abordar assuntos relacionados à saúde mental das puérperas, sendo o fato de que as mulheres que possuem rede de apoio, passam por esse período com menos atravessamentos emocionais.

Ademais, é importante ressaltar que os artigos encontrados nessa pesquisa são todos eles de revisões de literatura. Nas buscas dessa pesquisa, não foram encontrados trabalhos que envolviam relatos de campos, práticas grupais e/ou relatos de estágios. Desse modo, indica-se como produção de novos estudos que possuam aporte metodológico de técnicas participativas, investigando *in loco* como esse fenômeno se manifesta nas particularidades sociais.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Raquel Dully, SANTOS, Jaqueline Silva; MAIA, Maria Ambrosina Cardoso. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. **Escola Anna Nery**, v. 19, n. 1, p. 181–186, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20150025>. Acesso em: 10 mar. 2024.

ARRAIS, Alessandra da Rocha, MOURÃO, Mariana Alves; FRAGALLE, Bárbara. O pré-natal psicológico como programa de prevenção à depressão pós-parto. **Saúde e Sociedade**, v. 23, n. 1, p. 251–264, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902014000100020>. Acesso em: 11 mar. 2024

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA [APA]. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. Ed. Porto Alegre: 2014.

BADINTER, Elisabeth. **O conflito: a mulher e a mãe.** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2024.

BADINTER, Elisabeth. **Um Amor Conquistado: o Mito do Amor Materno.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1985.

BADER, Sawaia. O Sofrimento ético-político como categoria de análise da dialética exclusão/inclusão. In: SAWAIA, Bader de et al. (orgs.) **As artimanhas da exclusão: Análise psicossocial e ética da desigualdade social.** Editora vozes, segunda edição, 2001. Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5648113/mod_resource/content/1/Mello%20%282001%29%20-%20A%20viol%C3%Aancia%20urbana%20e%20a%20exclus%C3%A3o%20de%20jovens%20%205Bleitura%20principal%5D.pdf. Acesso em: 23 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cartilha para cuidados básicos em saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2016.7

BARROS, Maria Seiane Farias.; COSTA, Laysla de Araújo.; BRITO, Polianna Fontenele.; MARQUES, Gabrielle Agostinho Rolim.; SILVA, Gilberto Portela.; SOUSA, Luíza Gabriela da Silva.; BEZERRA, Udson Patrício de Macedo. Baby blues e suas implicações na saúde mental da mulher: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento, [S. l.]**, v. 6, pág. e8012641977, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i6.41977. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/41977>. Acesso em: 9 jun. 2024.

BRIGAGÃO, Jacqueline Isaac Machado, GONÇALVES, Roselane ; SILVA, Bruna Martins Cardoso da. A PERSPECTIVA DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE SOBRE OS PARTOS DE NATIMORTOS. **Psicologia & Sociedade**, v. 33, p. e235676, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2021v33235676>. Acesso em: 10 set.2024

BORTOLETTI, Fátima Ferreira. Psicoprofilaxia no ciclo gravídico puerperal. In: Bortoletti, Fátima Ferreira de et al. (orgs.). **Psicologia na prática obstétrica: abordagem Interdisciplinar.** Barueri, SP. Ed. Manole. 2007. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/688756426/Psicoprpfilaxia-No-Ciclo-Gravidico-Puerperal-Bortoletti>. Acesso em: 11 set.2024

CAMACHO, Renata Sciorilli, CANTINELLI, Fábio Scaramboni ; RIBEIRO, Carmen Sylvia. Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 33, n. 2, p. 92–102, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200009>. Acesso em: 9 mar. 2024.

CAMPOS, Paula Azevedo; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. **Psicologia USP**, v. 32, p. e200211, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200211> .Acesso em 07 mar.2024

CORREIA, Maria de Jesus. Sobre a maternidade. Disponível em: < <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v16n3/v16n3a02.pdf>>. Acesso em 26 jun 2024.

CRUZ, Maria Manuela. Encantos e desencantos da maternidade. **Análise Psicológica, 8 PSAU - Artigos em revistas nacionais**, p. 367–370, 1990... Disponível em: [Repositório do ISPA: Encantos e desencantos da maternidade](#). Acesso em: 7 de jun. 2024.

ELIADE M. **O sagrado e o profano**: a essência das religiões. São Paulo (SP): Martins Fontes; 1992. Disponível em <https://reinopoderegloria.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/08/mircea-eliade-o-sagrado-e-o-profano.pdf>. Acesso em: 08 jun. 2024.

FREITAS, Sandra, BERMÚDEZ, Ximena Pamela Díaz ; MÉRCHAN-HAMANN, Edgar. Sentidos atribuídos por jovens escolares LGBT à afetividade e à vivência da sexualidade. **Saúde e Sociedade**, v. 30, n. 2, p. e190351, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021190351>. Acesso em 06 abril.2024

GARCIA, Emily. **Deitadas no divã**: a mãe e a mulher. In: MELO, Ezilda (Org.). *Maternidade e Direito*. 1. ed. São Paulo: Tirant lo Blanc, 2020. p. 20.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. Ed. - São Paulo: Atlas, 2008

GIL, Antônio Carlos, **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. Ed. - São Paulo: Atlas, 2002

GOMES, Laedna Nara Silva. **A importância da consulta de enfermagem à gestante no pré-natal de baixo risco: condutas e orientações**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) - Centro Universitário Vale do Salgado Icó (CE), p. 11. 2023.

GONZAGA, Paula Rita Bacellar. Psicologia, Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva: Urgências para a Formação Profissional. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003262847>. Acesso em: 12 de novembro de 2024.

JULIANO, Maria Cristina Carvalho; YUNES, Maria Angela Mattar. Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência. **Ambiente & Sociedade**, v. 17, n. 3, p. 135–154, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/asoc/a/BxDVLkfcGQLGXVwnHp63HMH/?lang=pt&format=html>. Acesso em: 08 dez. 2024.

LANE, Silvia t. Maurer. **O que é psicologia social** / Silvia T. Maurer Lane. — São Paulo: Brasiliense, 2006. — (Coleção primeiros passos ; 39). Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/139985/mod_resource/content/1/O-que-%C3%A9-Psicologia-Social.pdf. Acesso em: 23 out. 2024

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, n. spe, p. 37–45, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-49802007000300004> Acesso em: 30 ago. 2024

MARTÍN-BARÓ, Ignácio. O papel do Psicólogo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 2, n. 1, p. 7–27, jan. 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1997000100002>. Acesso em: 12 nov. 2024

MARTÍN-BARÓ, I. O papel do Psicólogo. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 2, n. 1, p. 7–27, jun. 1997. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1997000100002>. Acesso em: 23 de outubro de 2024.

MERIGHI, Míriam Aparecida Barbosa; GONÇALVES, Roselane; RODRIGUES, Isabela Granghelli. Vivenciando o período puerperal: uma abordagem compreensiva da Fenomenologia Social. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 59, n. 6, p. 775–779, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672006000600010> Acesso em 06 mar. 2024.

MOREIRA, Thereza Maria Magalhães; VIANA, Danielle de Sousa; QUEIROZ, Maria Veraci Oliveira. Conflitos vivenciados pelas adolescentes com a descoberta da gravidez. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 42, n. 2, p. 312–320, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342008000200015>. Acesso em 10 jun. 2024

MOURA, Solange Maria Sobottka Rolim de; ARAUJO, Maria de Fátima. A maternidade na história e a história dos cuidados maternos. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 24, n. 1, p. 44-55, mar. 2004. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932004000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 3 set. 2024

NEVES, J. L. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Caderno de Pesquisas em Administração**, v.1, n.3, 1996. Disponível em: [C03-art06.PDF](http://www.hgbr.com.br/C03-art06.PDF) (hgbr.com.br). Acesso em :18 abril.2024

PINHEIRO, Bruna Cardoso; BITTAR, Cléria Maria Lôbo. Expectativas, percepções e experiências sobre o parto normal: relato de um grupo de mulheres. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 25, n. 3, p. 585–602, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1984-02922013000300011>. Acesso em: 15 ago. 2024.

PINSKY, Carla Bassanezi. **Nova História das Mulheres no Brasil**. São Paulo: Editora Contexto, 2015. 560 p. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=ACmXBgAAQBAJ&lpg=PP1&hl=pt-BR&pg=PT5#v=onepage&q&f=false> .Acesso em: 10 jun. 2024.

SANTOS, Isabela Zambelli Lino dos. **Entrega voluntária: uma análise sob a ótica das mães biológicas**. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Serviço Social) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos (SP), p.12. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/items/5dafa998-eb74-489c-b057-d2cd4c9e5046> Acesso em:03 set.2024.

SARAIVA, Evelyn Rúbia de Albuquerque; COUTINHO, Maria da Penha de Lima. A estrutura das representações sociais de mães puérperas acerca da depressão pós-parto. **PsicoUSF**, Itatiba, v. 12, n. 2, p. 319-326, dez. 2007 . Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712007000200020>. Acessos em 11 ago. 2024.

SILVA, Ariane Alves da. **Feminismo e Marxismo: reflexões sobre a relação patriarcado e capitalismo no Brasil nos anos 1980 e 1990**. 2022. 124 fl. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais), Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Centro de Humanidades, Universidade Federal de Campina Grande - Paraíba - Brasil, 2022. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/28268>. Acesso em :15 ago. 2024

SILVA, Izabel Cristina Brito da, ARAÚJO, Ednaldo Cavalcante de ; SANTANA, Alef Diogo da Silva. A violência de gênero perpetrada contra mulheres trans. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 75, p. e20210173, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0173>. Acesso:05 out.2024

SILVA SOUZA, Bruna Moreira da; SOUZA, Simone Flores de; SANTOS RODRIGUES, Dra. Rosana Trindade dos. O puerpério e a mulher contemporânea: uma investigação sobre a vivência e os impactos da perda da autonomia. **Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 166-184, jun. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582013000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 06 mar. 2024.

VISINTIN, Carlos Del Negro, SCHULTE, Andréia de Almeida; AIELLO-VAISBERG, Tania Maria José. “Meus hormônios me enlouquecem”: investigação psicanalítica com mommy blogs brasileiros. **Psicologia USP**, v. 32, p. e180117, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e180117> Acesso em: 08 julho. 2024.

ZACARA, Deborah Juliana dos Santos, MIRANDA, Monica Carolina; BARROS, Izabella Paiva Monteiro de. O refluxo gastroesofágico e a relação mãe e bebê: estudo de caso. **Psicologia USP**, v. 34, p. e210055, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e210055> Acesso em: 07 julho.2024

ZINGA, Dawn, PHILLIPS, Shauna Dae ; BORN, Leslie. Postpartum depression: we know the risks, can it be prevented?. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. s56–s64, 2005. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000600005>. Acesso em 10 jun.2024