


## O IMPACTO DAS REDES DE APOIO NO PÓS-PARTO: UMA ANÁLISE DE SUA INFLUÊNCIA NA SAÚDE MENTAL DA MULHER

 <https://doi.org/10.56238/arev7n4-187>

Data de submissão: 16/03/2025

Data de publicação: 16/04/2025

**Sarah Goes Barreto da Silva Moreira**

Doutora em Enfermagem e Biociências

Instituição: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro-UNIRIO

E-mail: [sarahbarretorj@yahoo.com.br](mailto:sarahbarretorj@yahoo.com.br)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4476-8623>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7498093353799721>

**Camila Carneiro da Silva**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Centro Universitário da Amazônia-UNIESAMAZ

E-mail: [cs691291@gmail.com](mailto:cs691291@gmail.com)

**Fernanda Deitos Lazzari**

Graduanda em Medicina

Instituição: Feevale

E-mail: [fernandadeitoslazz@gmail.com](mailto:fernandadeitoslazz@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-6395-2911>

**Karen Cristine da Silva Gonçalves**

Graduanda em Enfermagem

Instituição: Universidade Presidente Antônio Carlos-UNIPAC

E-mail: [karencristine.sg@gmail.com](mailto:karencristine.sg@gmail.com)

**Renato Pessoa da Silva Cruz**

Graduando em Medicina

Instituição: Faculdade Zarns

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4374-7939>

**Karla Myllena da Silva Gomes**

Graduanda em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Delta do Parnaíba- UFDPA

E-mail: [karlamyllena810@gmail.com](mailto:karlamyllena810@gmail.com)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4285017846689488>

**Marcelo Coelho Silva**

Mestrando no Programa de Pós-Graduação em Dinâmicas de Desenvolvimento do Semiárido

Instituição: Universidade do Vale do São Francisco – UNIVASF

E-mail: [marcelo.coelhos84@gmail.com](mailto:marcelo.coelhos84@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2067-8407>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1884563098723349>

**Samantha Ravena Dias Gomes**

Mestra em Psicologia

Instituição: Universidade Federal do Delta do Parnaíba- UFDPA

E-mail: samantharavenadg@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5889-4241>

Lattes: samantharavenadg@ufpi.edu.br

**Mariana Cristina Mendes Almeida**

Mestre em Pesquisa Clínica

Instituição: Instituto Nacional de Infectologia da Fiocruz

E-mail: mariana.mendes@ini.fiocruz.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5720-7559>

**Talyta Sâmara Batista Ferreira**

Mestra em Ciências da Saúde

Instituição: Universidade Estadual de Montes Claros-MG

E-mail: talytasamara2011@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1342-4799>

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3915040882507307>

**Maria Nazaré Lopes Baracho**

Doutoranda em Odontologia

Instituição: Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM)

E-mail: nazare.baracho@ufvjm.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0255-523X>

**Monique Araújo de Oliveira Sousa**

Mestra em educação para o Ensino da Área da Saúde

Instituição: Faculdade Pernambucana de Saúde-FPS

E-mail: moniqueoliveira19@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1839-7678>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6689350809561787>

---

**RESUMO**

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência das redes de apoio na saúde mental de mulheres no período pós-parto. A metodologia utilizada foi uma revisão integrativa da literatura, com busca de artigos nas bases PubMed, SciELO e BVS, publicados entre 2014 e 2024. Foram incluídos sete estudos com diferentes delineamentos metodológicos, sendo a maioria qualitativa. Os resultados demonstraram que a presença de redes de apoio, familiares, sociais, institucionais ou comunitárias, atua como fator protetivo para a saúde mental materna, reduzindo significativamente os riscos de depressão, ansiedade e outros transtornos psíquicos no puerpério. Em contrapartida, a ausência ou fragilidade dessas redes está associada ao aumento de sintomas emocionais negativos e à dificuldade no estabelecimento do vínculo mãe-bebê. As evidências também indicam que o suporte oferecido por profissionais de saúde, aliado a políticas públicas humanizadas e intersetoriais, contribui para um cuidado mais eficaz e integral à mulher no pós-parto. Conclui-se que o fortalecimento das redes de apoio é essencial para a promoção do bem-estar psicológico e emocional da puérpera, sendo necessário investir em estratégias que ampliem o acesso a esses recursos, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

**Palavras-chave:** Rede de apoio. Saúde mental. Maternidade. Depressão pós-parto.

## 1 INTRODUÇÃO

O período pós-parto representa uma fase de profundas transformações físicas, emocionais e sociais para a mulher. Além das exigências relacionadas aos cuidados com o recém-nascido, muitas mães enfrentam mudanças drásticas na rotina, no sono, na alimentação e na sua identidade pessoal. Este contexto, repleto de desafios, pode resultar em alterações significativas no bem-estar psicológico da puérpera, sendo a saúde mental um aspecto crítico que merece atenção e acolhimento adequados por parte dos profissionais de saúde e da sociedade em geral (Greinert *et al.*, 2019)

Dados recentes do Ministério da Saúde indicam que aproximadamente 25% das mulheres brasileiras apresentam sintomas de depressão pós-parto. Essa condição, se não diagnosticada e tratada precocemente, pode evoluir para quadros mais graves, comprometendo o vínculo entre mãe e bebê e a qualidade de vida familiar (Fiocruz, 2016). A falta de apoio social adequado, a sobrecarga materna e a carência de informação sobre os direitos e cuidados durante o puerpério contribuem significativamente para o agravamento dessas situações

As redes de apoio que englobam familiares, amigos, serviços de saúde, políticas públicas e a comunidade que desempenham um papel essencial na promoção do bem-estar materno durante o pós-parto. Elas são definidas como estruturas sociais e institucionais que oferecem suporte emocional, informacional e prático às puérperas, influenciando diretamente sua experiência na maternidade e sua capacidade de enfrentar os desafios dessa fase da vida (Maffei; Menezes; Crepaldi 2019).

A presença efetiva dessas redes pode reduzir significativamente o risco de transtornos mentais, como a depressão e a ansiedade pós-parto. O suporte recebido contribui para a construção de uma maternidade mais segura, acolhedora e saudável, sendo considerado por diversos estudos um fator protetor para a saúde emocional da mulher. Nesse sentido, o fortalecimento das redes de apoio é reconhecido como uma estratégia fundamental para a prevenção de agravos à saúde mental materna (Maffei; Menezes; Crepaldi 2019).

Por outro lado, a ausência ou fragilidade dessas redes pode intensificar sentimentos de solidão, culpa e impotência. Muitas mulheres relatam que ao se tornarem mães se confrontam com a falta de suporte do parceiro, o distanciamento das amigas, a escassa disponibilidade de familiares e as dificuldades para acessar serviços de saúde mental. Essa desassistência evidencia a necessidade urgente de políticas públicas mais eficazes e humanizadas voltadas ao período do pós-parto (Dos Santos *et al.*, 2025).

O Ministério da Saúde, por meio da Rede Cegonha, visa garantir o cuidado integral à saúde da mulher e da criança desde o pré-natal até o puerpério. Contudo, mesmo com os avanços obtidos, ainda

existem lacunas na efetivação desse cuidado, especialmente no que diz respeito ao acompanhamento psicológico das puérperas (Brasil, 2021).

Adicionalmente, o contexto socioeconômico das mulheres também impacta diretamente na estrutura e na eficácia das redes de apoio. Mulheres em situação de vulnerabilidade social como aquelas que vivem em extrema pobreza ou em áreas rurais ou periferias urbanas enfrentam maiores barreiras para acessar serviços de saúde, exercer seus direitos e obter suporte comunitário. Essa desigualdade estrutural contribui para o aumento dos índices de transtornos mentais no pós-parto entre essas populações (Silva de Andrade *et al.*, 2024; Dos Santos *et al.*, 2025).

Entretanto, a atenção à saúde mental no pós-parto ainda enfrenta o estigma social que permeia o sofrimento psíquico feminino nesse período. Muitas mulheres sentem-se culpadas por não corresponderem às expectativas idealizadas da maternidade, dificultando assim a busca por ajuda profissional. O combate a esse estigma exige uma mudança cultural abrangente que promova o reconhecimento da saúde mental como parte essencial do cuidado materno (Silva de Andrade *et al.*, 2024).

O acompanhamento psicológico no período pós-parto deve ser considerado uma prioridade dentro da atenção básica. A atuação de equipes multiprofissionais nos serviços de saúde com foco na escuta, orientação e suporte contínuo à mulher pode ser decisiva para evitar agravamentos e fortalecer as redes de proteção social. A integração entre os serviços de saúde, assistência social e educação é fundamental para alcançar resultados mais eficazes. Ademais, o objetivo desse estudo é, avaliar de que forma o suporte das redes de apoio influencia no bem-estar psicológico e emocional da mulher após o parto.

## 2 METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, um método que possibilita a síntese sistemática e crítica dos resultados de investigações anteriores sobre um tema específico, visando obter conclusões mais abrangentes sobre o objeto em questão. A revisão integrativa é especialmente adequada para a área da saúde, uma vez que permite a incorporação de diferentes métodos e delineamentos de pesquisa.

A elaboração da revisão seguiu as etapas a seguir: definição do problema de pesquisa; estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; busca nas bases de dados; seleção dos estudos; análise crítica dos achados; e apresentação da síntese dos resultados. A pergunta norteadora da pesquisa foi formulada com base na estratégia PICO, sendo: P (população): mulheres no pós-parto; I (intervenção): redes de apoio; C (comparação): ausência ou fragilidade do suporte; O (desfecho): saúde

mental. A questão formulada foi: “Qual o impacto das redes de apoio na saúde mental de mulheres no período pós-parto?”. As bases de dados selecionadas para a busca dos estudos foram: PubMed, SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Essas bases foram escolhidas devido à sua relevância na área da saúde e à oferta de acesso a estudos científicos atualizados e revisados por pares.

Os critérios de inclusão consistiram em: artigos disponíveis na íntegra, publicados nos idiomas português, inglês ou espanhol, entre os anos de 2014 e 2024, que abordassem direta ou indiretamente o impacto das redes de apoio na saúde mental de mulheres no período pós-parto. Foram incluídos estudos com delineamento qualitativo, quantitativo ou de abordagem mista. Os critérios de exclusão abrangeram: estudos duplicados, revisões sistemáticas ou integrativas, resumos de eventos científicos, artigos que discutissem apenas aspectos clínicos do puerpério sem menção à saúde mental ou às redes de apoio, além daqueles que não apresentavam resultados claros ou relevantes para o objetivo proposto.

A busca pelos artigos foi realizada utilizando os seguintes descritores controlados e não controlados, combinados com operadores booleanos *AND* e *OR*: “pós-parto”, “rede de apoio”, “saúde mental”, “maternidade”, e “depressão pós-parto”. Após a busca inicial, os artigos foram organizados e analisados em três etapas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e, posteriormente, leitura integral dos textos selecionados. A seleção foi realizada por dois revisores independentes e, em caso de discordância, buscou-se um consenso. Os dados extraídos de cada estudo incluíram: autor, ano de publicação, país, objetivo do estudo, tipo de metodologia, principais resultados e conclusões.

Os dados foram organizados em uma tabela para facilitar a visualização e posterior análise dos conteúdos. A análise dos estudos foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, com base nos objetivos da pesquisa. Buscou-se identificar convergências, divergências e lacunas nos estudos encontrados, contribuindo para uma compreensão aprofundada do papel das redes de apoio na saúde mental das puérperas.

Por se tratar de uma pesquisa baseada em dados disponíveis em domínio público e que não envolveu seres humanos diretamente, não foi necessária aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. É importante ressaltar que esta revisão integrativa teve como principal limitação a restrição temporal e linguística dos artigos selecionados, o que pode ter resultado na exclusão de estudos relevantes devido a essas barreiras. Contudo, os critérios adotados garantiram a representatividade e qualidade científica dos resultados analisados.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo integrou sete artigos científicos que abordam a influência das redes de apoio na saúde mental de mulheres no período pós-parto. As publicações incluídas variam entre os anos de 2018 a 2023, com predominância de estudos qualitativos e revisões integrativas. Os resultados evidenciaram, de forma unânime, que o suporte social e familiar atua como fator de proteção para a saúde mental materna no puerpério. A ausência desse suporte está fortemente associada ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade pós-parto.

Tabela 1 – Estudos incluídos na revisão integrativa:

<b>TÍTULO DO ESTUDO</b>	<b>AUTOR(ES)</b>	<b>TIPO DE ESTUDO</b>
Depressão Pós-Parto: Um Enfoque à Saúde Mental da Puérpera Sob a Perspectiva da Enfermagem	Zamorano, 2021	Revisão sistemática bibliográfica
Rede Social Significativa no Processo Gestacional: Uma Revisão Integrativa	Maffei; Menezes; Crepaldi 2019	Revisão integrativa
Role of a Support Network for Refugee Mothers	Aching; Granato 2018	Estudo qualitativo com base clínica
Maternidade Adolescente: A Matriz de Apoio e o Contexto de Depressão Pós-Parto	Frizzo <i>et al.</i> 2019	Estudo qualitativo com adolescentes
Assistência à Saúde nos Transtornos Mentais no Período de Puerpério: Revisão Integrativa	Silva <i>et al.</i> 2023	Revisão integrativa descritiva
Impacto da Saúde Mental Materna na Interação Mãe-Bebê e seus Efeitos sobre o Desenvolvimento Infantil	Alvarenga <i>et al.</i> 2018	Estudo observacional com análise de interação
Promoção da Saúde Mental Materna Perinatal: Da Evidência Científica à Construção de um Protótipo de Intervenção	Sebastião, 2020	Estudo qualitativo com grupos focais

FONTE: Autores, 2025.

O presente estudo integrou sete artigos científicos que exploram a influência das redes de apoio na saúde mental de mulheres durante o período pós-parto. As publicações analisadas abrangem os anos de 2018 a 2023, com uma predominância de estudos qualitativos e revisões integrativas. Os resultados demonstraram, de maneira unânime, que o suporte social e familiar atua como um fator protetivo para a saúde mental materna no puerpério. A ausência desse suporte está fortemente relacionada ao desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade pós-parto.

Zamorano (2021) destaca que a depressão pós-parto é uma condição comum, afetando até 20% das mulheres, e está intimamente ligada à falta de redes de apoio. A autora enfatiza que o diagnóstico precoce, juntamente com o suporte emocional familiar e comunitário, pode reduzir significativamente a gravidade dos sintomas. O estudo também ressalta o papel central da enfermagem na identificação e



intervenção precoce. A escassez de suporte durante a gravidez e o puerpério é identificada como um fator de risco para o sofrimento psíquico da mulher.

Maffeti *et al.* (2019) observaram que o apoio do parceiro é um dos principais elementos protetores da saúde mental no processo gestacional e pós-natal. Uma rede significativa de apoio, composta por familiares, amigos e profissionais de saúde, atua como um amortecedor emocional frente às exigências da maternidade. Ademais, a revisão sugere a ampliação de pesquisas que avaliem as alterações na rede social da mulher ao longo da gestação e do puerpério. Essa análise contribui para intervenções mais eficazes e direcionadas.

Aching e Granato (2018) enfocam mães refugiadas e apontam que a ausência de apoio institucional e familiar agrava sentimentos de solidão e incompetência materna. Quando essas mulheres recebem acolhimento e empatia em serviços especializados, constroem uma rede de apoio que favorece uma maternidade adequada. Os autores evidenciam que o acolhimento profissional apropriado pode minimizar os impactos das vulnerabilidades sociais. O estudo reforça a importância da escuta sensível no cuidado materno.

Frizzo *et al.* (2019) analisaram mães adolescentes e constataram que aquelas com indicadores de depressão pós-parto relataram menos figuras de apoio do que aquelas sem sintomas depressivos. A adolescência representa um período de intensas transformações, e quando aliada à maternidade, potencializa a vulnerabilidade emocional. O estudo enfatiza que a matriz de apoio é decisiva na percepção de acolhimento e segurança da jovem mãe, sendo sua fragilidade capaz de agravar quadros depressivos já existentes.

Silva *et al.* (2023), por meio de uma revisão integrativa, identificaram que o baixo suporte social e familiar foi o principal fator associado aos transtornos mentais no puerpério. O estudo destaca a atuação dos profissionais de enfermagem na implementação de estratégias preventivas voltadas ao suporte emocional. A valorização das ações em saúde coletiva é apontada como alternativa para ampliar o alcance das intervenções. Além disso, os autores recomendam a integração entre saúde mental e atenção primária.

Alvarenga *et al.* (2018) investigaram os efeitos da depressão e ansiedade materna na interação mãe-bebê e seu impacto no desenvolvimento infantil. Os achados evidenciam que mães com transtornos mentais apresentam menor frequência em comportamentos sensíveis e responsivos, comprometendo o vínculo afetivo. O estudo indica que a presença de redes de apoio contribui para uma maior disponibilidade emocional da mãe. Assim, o cuidado à saúde mental no pós-parto tem repercussões diretas no bem-estar infantil.



Sebastião (2020) propôs um modelo intervencionista baseado em evidências para promover a saúde mental materna perinatal nos cuidados primários. A autora identificou como fatores protetores: a presença constante do companheiro, o fortalecimento das redes familiares e comunitárias, além das práticas humanizadas dos profissionais de saúde. As intervenções sugeridas incluem grupos de apoio, escuta qualificada e programas educativos. O estudo defende uma atuação intersetorial como caminho para a prevenção em saúde mental materna.

Ao confrontar os estudos, observa-se que todos destacam a centralidade das redes de apoio no processo adaptativo à maternidade. Embora os contextos variem como adolescência, refúgio ou situações de vulnerabilidade social a presença do suporte emocional e prático se configura como um constante fator protetivo. A literatura também revela a necessidade premente da ampliação da formação dos profissionais de saúde em escuta ativa e acolhimento adequado. A falta dessa preparação pode comprometer o acesso ao cuidado integral.

Zamorano (2021) e Frizzo *et al.* (2019) convergem ao enfatizar a importância do diagnóstico precoce da depressão pós-parto. Ambas as pesquisas sublinham que a rede de apoio pode atuar como facilitadora para que as mulheres busquem ajuda profissional quando necessário. Por outro lado, a negligência em relação aos sintomas emocionais e a culpabilização das mães tendem a agravar ainda mais o quadro clínico apresentado por elas. Esses achados sugerem que o suporte social deve coexistir com uma escuta desprovida de julgamentos.

O estudo conduzido por Maffei; Menezes e Crepaldi (2019) destaca que a instabilidade emocional faz parte do processo adaptativo à maternidade. Em consonância com isso, Sebastião (2020) sugere intervenções fundamentadas na compreensão dessas emoções como experiências legítimas e esperadas durante essa fase da vida feminina. Essa abordagem colabora para despatologizar as vivências maternas enquanto fortalece a autoestima das mulheres envolvidas nesse processo transformador. Assim, as redes de apoio emergem como espaços valiosos para escuta ativa e empoderamento feminino.

Aching e Granato (2018) reiteram que tanto o suporte técnico quanto institucional reveste-se da mesma importância que o apoio familiar tradicionalmente reconhecido nas interações sociais cotidianas; especialmente em contextos onde as redes tradicionais se tornam ausentes ou frágeis devido ao refúgio ou deslocamento forçado enfrentado pelas mulheres refugiadas; neste sentido particular, torna-se essencial assegurar acolhimento profissional adequado às necessidades dessas mães; tal perspectiva amplia consideravelmente o conceito contemporâneo acerca das redes sociais disponíveis às mulheres-mães; essa compreensão é crucial para desenvolver políticas públicas inclusivas que atendam às necessidades específicas dessas mulheres em diferentes contextos sociais e culturais.

A comparação entre Alvarenga *et al.* (2018) e Silva *et al.* (2023) revela que a qualidade do suporte recebido impacta diretamente no desenvolvimento infantil; circunstâncias nas quais as mães apresentam fragilidade emocional resultante da falta desse apoio têm implicações prejudiciais à qualidade das interações estabelecidas com seus bebês; dessa forma, pode-se afirmar que não apenas as mulheres são beneficiadas pelo apoio social conferido por suas redes próximas; mas igualmente suas crianças são protegidas dessas adversidades emocionais; tal constatação reforça ainda mais a imperiosa necessidade pela criação estratégica integrada nas iniciativas voltadas para cuidados em saúde visando articular mãe-bebê enquanto unidade fundamental dentro do sistema assistencial ofertado pela equipe multidisciplinar.

A integração dos achados de Sebastião (2020) e Frizzo *et al.* (2019) revela que a ausência de apoio pode gerar sentimentos de fracasso e solidão, especialmente em mães adolescentes. Essa percepção negativa compromete a construção da identidade materna, agravando os sintomas depressivos. A autora destaca a importância dos cursos preparatórios e grupos de apoio na promoção da saúde mental. Já Frizzo *et al.* (2019) salientam que o adolescente, ao vivenciar o conflito de papéis, precisa ainda mais de suporte para desempenhar a maternidade.

O estudo de Alvarenga *et al.* (2018) destaca que mães com sintomas depressivos apresentaram menor frequência de sorrisos e estímulos positivos ao bebê. Isso corrobora com o estudo de Silva *et al.* (2023), que aponta o baixo suporte familiar como um dos principais fatores associados a transtornos mentais no puerpério. Ambas as evidências reforçam a tese de que investir em suporte emocional no pós-parto é também uma estratégia de promoção do desenvolvimento infantil saudável. A interação mãe-bebê é mediada pela qualidade da saúde mental materna.

A revisão de Maffei; Menezes e Crepaldi (2019) também traz uma importante contribuição ao considerar que o apoio do parceiro é um dos principais fatores de estabilidade emocional. A presença masculina durante a gestação e o pós-parto está relacionada a menores índices de depressão e maior bem-estar subjetivo das mães. Isso se conecta com os achados de Sebastião (2020), que defende que o pai deve ser incluído nas ações educativas e acolhido como agente de cuidado. Assim, a rede de apoio conjugal ganha destaque no planejamento de políticas públicas.

O estudo de Aching e Granato (2018) trouxe uma importante reflexão sobre maternidades em contextos interculturais, como o das mulheres refugiadas. A falta de familiaridade com os serviços, o idioma e as práticas culturais do país de acolhimento intensificam a solidão no puerpério. Nesse sentido, o papel do profissional de saúde transcende o técnico, assumindo um lugar de mediador cultural. Esse aspecto foi pouco abordado nos demais estudos, mostrando uma lacuna a ser preenchida na prática assistencial.

Sebastião (2020) propõe um protótipo de intervenção que considera as múltiplas dimensões da experiência perinatal, incluindo fatores emocionais, sociais e relacionais. O modelo inclui oficinas, grupos de apoio, escuta qualificada e atendimento interdisciplinar. Essa proposta encontra respaldo nos estudos de Silva *et al.* (2023) e Maffei; Menezes e Crepaldi 2019 (2019), que sugerem que estratégias coletivas de promoção de saúde são mais efetivas do que abordagens isoladas. O cuidado deve ser centrado nas necessidades da mulher e de sua rede de apoio.

Zamorano (2021) e Alvarenga *et al.* (2018) convergem ao destacar a importância do diagnóstico precoce como uma ferramenta de prevenção. As duas pesquisas indicam que, muitas vezes, os sintomas iniciais de depressão e ansiedade são minimizados ou confundidos com "tristeza normal do puerpério". Isso retarda o tratamento e agrava o sofrimento. A inclusão da avaliação da saúde mental em consultas de rotina é apontada como estratégia viável e necessária.

Os dados de Frizzo *et al.* (2019) alertam para o risco da negligência com a saúde mental de mães adolescentes, que muitas vezes não acessam os serviços por medo ou vergonha. A matriz de apoio, composta por figuras significativas, tem papel determinante na prevenção de quadros depressivos. Nesse ponto, os autores defendem que escolas, serviços de saúde e instituições religiosas podem atuar como extensão dessa rede. A atuação intersetorial é crucial para garantir cuidado integral.

O estudo de Silva *et al.* (2023) reforça que o suporte familiar e assistencial contribui para o enfrentamento dos transtornos mentais no puerpério. As ações de enfermagem, como visitas domiciliares e grupos de escuta, são destacadas como estratégias de cuidado contínuo. Essa prática se conecta com a proposta de Sebastião (2020), que defende uma atuação ativa dos profissionais de saúde na comunidade. O território torna-se espaço privilegiado para a promoção da saúde mental.

A relação entre saúde mental materna e desenvolvimento infantil, apontada por Alvarenga *et al.* (2018), revela que a depressão pós-parto não afeta apenas a mulher, mas compromete o vínculo com o bebê. A redução da sensibilidade materna prejudica a formação de vínculos afetivos seguros, essenciais para o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança. Portanto, investir em redes de apoio é também uma política de cuidado à infância. A atuação precoce evita danos futuros.

Maffei; Menezes e Crepaldi (2019). sugerem que as mudanças na rede de apoio ao longo do tempo devem ser acompanhadas pelos profissionais de saúde. Isso porque a mulher pode iniciar a gestação com uma rede sólida e, após o parto, experimentar rupturas, como afastamento do parceiro ou conflitos familiares. Essa flutuação interfere diretamente na estabilidade emocional da puérpera. Assim, a continuidade do cuidado durante o ciclo gravídico-puerperal é indispensável

O estudo de Aching e Granato (2018) apresenta uma abordagem psicodinâmica da maternidade em contextos adversos, propondo que a construção do vínculo materno é favorecida quando a mulher

se sente acolhida e respeitada culturalmente. Esse fator é relevante mesmo em situações de extrema vulnerabilidade, como o refúgio. Os autores apontam que a empatia profissional é capaz de restaurar a confiança da mãe em si mesma. Esse aspecto reforça a humanização como eixo central do cuidado.

Sebastião (2020), ao desenvolver um curso de promoção da saúde mental materna, propõe a capacitação dos profissionais em escuta ativa, manejo das emoções e apoio ao vínculo afetivo. Essas competências ampliam a capacidade da equipe de acolher as singularidades da experiência materna. O modelo de intervenção é estruturado com base nas evidências encontradas nos demais estudos, o que garante sua validade científica. Trata-se de uma proposta promissora para os serviços de atenção primária.

Zamorano (2021) e Silva *et al.* (2023) destacam que, para além da escuta, é necessário garantir acesso aos serviços especializados em saúde mental. Muitas mulheres enfrentam dificuldades de agendamento, transporte ou estigma. Isso reforça a importância da atuação integrada entre atenção primária e atenção especializada. A construção de linhas de cuidado é defendida como estratégia para garantir fluxo assistencial e resolutividade dos casos.

Todos os estudos analisados apontam que o fortalecimento das redes de apoio no puerpério é uma medida de grande impacto na saúde mental materna. A atuação conjunta entre família, serviços de saúde e comunidade é essencial para acolher, proteger e empoderar a mulher no processo da maternidade. A revisão integrativa reafirma que o cuidado humanizado, contínuo e centrado na mulher é o caminho para prevenir o sofrimento psíquico e promover o bem-estar familiar e infantil.

#### 4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como intuito avaliar de que maneira o suporte das redes de apoio influencia o bem-estar psicológico e emocional da mulher após o parto, buscando responder à questão de pesquisa: “Qual é o impacto das redes de apoio na saúde mental de mulheres no período pós-parto?”. A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível entender que as redes de apoio desempenham um papel crucial na promoção da saúde mental da puérpera, contribuindo significativamente para a prevenção e mitigação de transtornos emocionais comuns nesse período, como a depressão e a ansiedade pós-parto.

As evidências analisadas evidenciam que o suporte proporcionado por familiares, companheiros, amigos e profissionais de saúde impacta diretamente na forma como a mulher enfrenta os desafios da maternidade. A presença de uma rede de apoio robusta e funcional proporciona maior segurança emocional, favorece a adaptação ao novo papel materno e diminui sentimentos de solidão,

sobrecarga e medo. Em contrapartida, a ausência ou fragilidade dessa rede têm sido associadas ao agravamento dos sintomas psíquicos e ao comprometimento do vínculo mãe-bebê.

Além do apoio familiar, os estudos ressaltam a importância das políticas públicas e da atuação qualificada das equipes de saúde na identificação precoce dos sinais de sofrimento mental, no acolhimento humanizado e na implementação de estratégias interdisciplinares de cuidado. Grupos de escuta, visitas domiciliares, ações educativas e serviços de saúde mental acessíveis constituem mecanismos eficazes de suporte institucional e comunitário que fortalecem a mulher em sua experiência no puerpério.

Dessa forma, conclui-se que o impacto das redes de apoio na saúde mental das mulheres no pós-parto é profundo e multifacetado. Essas redes não apenas auxiliam no enfrentamento das dificuldades inerentes ao período puerperal, mas também promovem o bem-estar psicológico e emocional da puérpera, contribuindo para uma maternidade mais saudável e segura. O fortalecimento dessas redes, integrando suporte familiar, social e institucional, deve ser uma prioridade nas políticas voltadas à atenção integral à saúde da mulher e da criança.

Assim sendo, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação sobre os diferentes tipos e dinâmicas das redes de apoio, especialmente em contextos de vulnerabilidade social, com o objetivo de ampliar as estratégias de intervenção e assegurar um cuidado cada vez mais humanizado e eficaz durante o período pós-parto.

## REFERÊNCIAS

- ACHING, Michele Carmona; GRANATO, Tania Mara Marques. O papel da rede de apoio a mães refugiadas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 35, n. 2, p. 137–147, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000200003>.
- ALVARENGA, Patrícia. *et al.* Impacto da saúde mental materna na interação mãe-bebê e seus efeitos sobre o desenvolvimento infantil. *Psico (Porto Alegre)*, v. 49, n. 3, p. 317–327, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2018.3.28475>.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. Rede Cegonha. Portal Gov.br, 15 abr. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/mco-ufba/maternidade-climerio-de-oliveira/saude/rede-cegonha>.
- DOS SANTOS, Antônio Nacílio Sousa *et al.* Saúde mental materna: desconstruindo o “mito da maternidade” e enfrentando a depressão e a ansiedade no pós-parto. *Observatório de la economía latinoamericana*, [S. l.], v. 23, n. 3, p. e9369, 2025. DOI: 10.55905/oelv23n3-128. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/9369>.
- FRIZZO, Giana Bitencourt *et al.* Maternidade adolescente: a matriz de apoio e o contexto de depressão pós-parto. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 35, e35, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3533>.
- FIOCRUZ, Fundação Osvaldo Cruz. Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil. Portal Fiocruz, Rio de Janeiro, 17 out. 2022. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br/noticia/depressao-pos-parto-acomete-mais-de-25-das-maes-no-brasil>.
- GREINERT, Bruna Rafaela Milhorini *et al.* A relação mãe-bebê no contexto da depressão pós-parto: estudo qualitativo. *Saúde e Pesquisa*, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 81–88, 2018. DOI: 10.17765/1983-1870.2018v11n1p81-88.
- MAFFEI, Bruna; MENEZES, Marina; CREPALDI, Maria Aparecida. Rede social significativa no processo gestacional: uma revisão integrativa. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, v. 22, n. 1, p. 216–234, 2019. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-08582019000100012](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582019000100012).
- SEBASTIÃO, Maria da Graça Gonçalves Bento. Promoção da saúde mental materna perinatal: da evidência científica à construção de um protótipo de intervenção em cuidados de saúde primários. 2020. Dissertação (Mestrado em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiatria) – Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Coimbra, 2020.
- SILVA, Josepson Maurício da *et al.* Assistência à saúde nos transtornos mentais no período de puerpério: revisão integrativa. *Revista Ciência Plural*, v. 9, n. 2, e31781, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.21680/2446-7286.2023v9n2ID31781>.
- SILVA DE ANDRADE, Brenda Gabrielly *et al.* Assistência de enfermagem na saúde mental da puérpera na atenção básica. *Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal)*, v. 17, n. 5, p. 1, 2024. ISSN 1981-223X. DOI: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n5-082>.

ZAMORANO, Andrea Almeida. Depressão pós-parto: um enfoque à saúde mental da puérpera sob a perspectiva da enfermagem. Revista de Atenção à Saúde, v. 19, n. 68, p. 25–32, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.13037/ras.vol19n68.7775>.