



**Telessaúde**  
UFSC



apresentam

# **SAÚDE MENTAL MATERNA: CUIDADOS PRIMÁRIOS**

**Paula Thais Avila do Nascimento**

# Por que falarmos em saúde mental materna?



Fonte: Campanha Maio Furtacor. Disponível em:  
<https://www.maiofurtacor.com.br/>



FIOCRUZ

Fundação Oswaldo Cruz:  
uma instituição a serviço da vida

Buscar na f



A FUNDAÇÃO

PESQUISA E  
ENSINO

SERVIÇOS

PRODUÇÃO  
INOVAÇÃO

Você está aqui » Início » Comunicação e informação » Notícias » Depressão pós-parto acomete

## Depressão pós-parto acomete mais de 25% das mães no Brasil

18/04/2016

Por: Filipe Leonel (Ensp/Fiocruz)

Compartilhar: 

Fonte: Fiocruz. Disponível em: <https://portal.fiocruz.br>

> [Braz J Psychiatry](#). 2021 May-Jun;43(3):337-338. doi: 10.1590/1516-4446-2020-1628.

## Increased depression and anxiety during the COVID-19 pandemic in Brazilian mothers: a longitudinal study

Christian Loret de Mola<sup>1 2 3 4</sup>, Cauane Blumenberg<sup>1 3</sup>, Rafaela C Martins<sup>1 3 4</sup>,  
Thais Martins-Silva<sup>1 3 4</sup>, Marina X Carpena<sup>1 3</sup>, Bianca Del-Ponte<sup>1 3</sup>, Rebecca Pearson<sup>5</sup>,  
Ana L Soares<sup>6 7</sup>, Juraci A Cesar<sup>2</sup>

Affiliations + expand

PMID: 33440402 PMCID: [PMC8136383](#) DOI: [10.1590/1516-4446-2020-1628](#)

[Free PMC article](#)

Fonte: Pubmed. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33440402/>

# Depressão perinatal

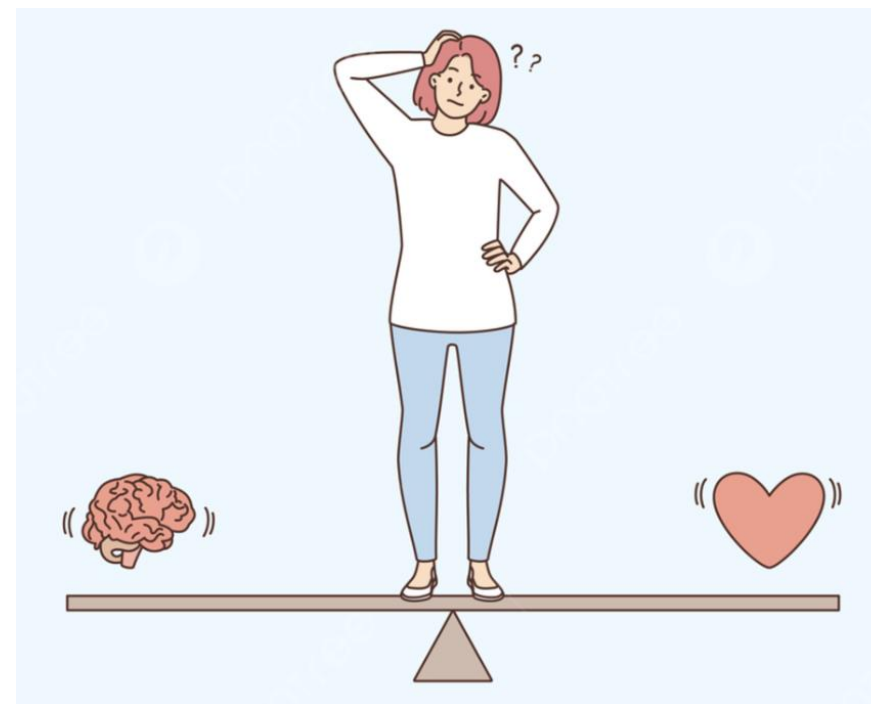
- A depressão pré-natal é o principal fator de risco para depressão pós-parto.
- No Brasil, a prevalência das depressões pré-natais é cerca de 20%, similar em países de alta renda.

## Saúde Mental: Conceito

- “...estado de bem-estar em que o indivíduo é consciente de suas próprias capacidades, pode lidar com o estresse normal da vida, trabalhar de maneira produtiva, e contribuir para sua comunidade” (OMS, 2016)
- “...é a capacidade de amar e trabalhar” (Freud, 1937)

## Saúde Mental Materna: Contexto

- Ciclo gravídico puerperal: período de mudanças hormonais, comportamentais e psicossociais.
- A piora na saúde física materna após o parto pode levar à problemas de saúde mental e piora da saúde mental pode levar a problemas de saúde física.



Fonte: Canva

## Saúde Mental Materna: Contexto

- A gravidez não apenas como um evento biológico e psíquico, mas também social;
- Afeta coletivamente, é vivenciado singularmente – solidão;
- Imperativos sociais que demandam da mulher desempenho e sobrecarga de tarefas (expectativas corpo; tripla jornada de trabalho);
  - Construção histórica do papel da maternidade: "instinto materno" x tornar-se mãe.



## Saúde Mental Materna: Contexto

- Iaconelli, V. (2020): "Mãe padrão ouro" - biológica, branca, classe social média-alta, cisgênero, heterossexual e casada - seria a mais apta para o cuidado;
- Winnicott, D. (1987): "mãe suficientemente boa".

# Brasil registrou mais de 100 mil crianças sem nome do pai só neste ano; são quase 500 por dia

Número é quase 5% maior que registros do ano passado. Dados foram apurados pela GloboNews, com base no Portal da Transparência do Registro Civil.

Por William Barros e Léo Arcoverde, GloboNews

13/08/2023 11h16 · Atualizado há 4 semanas



Fonte: Portal G1. Disponível em: <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2023/08/13/brasil-registrou-mais-de-100-mil-criancas-sem-o-nome-do-pai-so-neste-ano-sao-quase-500-por-dia.ghtml>

## Fatores salutogênicos

- Entre condições favoráveis para a aprendizagem da maternidade (Piccinini *et al.*, 2012):
  - Gravidez planejada, recursos sociais que garantam a permanência da mãe com o bebê nos primeiros meses e atendimento pré-natal.
- Favorecem a compreensão do novo papel e a organização da nova dinâmica familiar que incluem sono, autocuidados, atividade física e cuidados com o bebê (Souza *et al.*, 2011 ; Couto & Praça, 2012; Marcacinel, Oratill & Abrão, 2012).

# Fatores salutogênicos



PubMed<sup>®</sup>

Advanced

Save Email

> [J Hum Lact.](#) 2021 Nov;37(4):784-794. doi: 10.1177/0890334421991051. Epub 2021 Feb 11.

**Exclusive Breastfeeding Moderates the Association Between Prenatal and Postpartum Depression**

[Bárbara Figueiredo](#)<sup>1</sup>, [Tiago Miguel Pinto](#)<sup>1</sup>, [Raquel Costa](#)<sup>2 3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 33571030 DOI: [10.1177/0890334421991051](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33571030/)

- A amamentação exclusiva por pelo menos 3 meses reduziu a associação entre depressão pré-natal e pós-parto

## Fatores de risco

- Falta de suporte social e familiar, ausência de suporte da parceria, violência, desemprego, informalidade laboral, gestação não planejada, doença mental prévia (no pré natal ou em qualquer momento da vida), uso abusivo de álcool e outras drogas, não realização de pré natal;
- Doenças crônicas associadas (ou desenvolvidas durante gestação - DHEG, DMG, por exemplo).

## Fatores de risco

- Ainda, presente em vários estudos incluem: divórcio e estado civil único, tabagismo (ativo e passivo), multiparidade, histórico de complicações de gravidez/parto, interrupções anteriores de gravidez, insatisfação com a imagem corporal e traços de personalidade (como estilos cognitivos negativos, raiva, baixa autoestima);
  - História familiar de depressão.

## **Fatores de risco para depressão pós-parto (DPP)**

- Histórico anterior de depressão perinatal ou não perinatal;  
OU
  - Depressão durante a gravidez atual.

### **Importante diferenciar DPP de Blues Puerperal**

- Concentrar avaliação nos cinco sintomas de humor e cognitivos da depressão maior: disforia, anedônia, inutilidade ou culpa excessiva, concentração e tomada de decisão prejudicadas e ideação e comportamento suicidas;
- Os sintomas somáticos da depressão maior (sono, energia e apetite) são esperados no puerpério.

## Papel da APS na prevenção

- Atentar para os sinais de sofrimento psíquico que podem sugerir depressão pré natal;
  - Ofertar escuta para gestantes e familiares;
  - Grupos de suporte - gestantes, atividade física;
- Articular intersetorialmente para garantia de direitos (trabalhista, previdenciário, benefícios sociais, educação);
- Rastrear depressão para aquelas com fatores de risco.



## Questionário de depressão PHQ-9

Nome:	Data:			
Nas últimas 2 semanas, com que frequência você foi incomodado por algum dos seguintes problemas?	De jeito nenhum	Vários dias	Mais da metade dos dias	Quase todos os dias
Pouco interesse ou prazer em fazer as coisas	0	1	2	3
Sentindo-se para baixo, deprimido ou sem esperança	0	1	2	3
Problemas para cair ou ficar dormindo, ou dormir demais	0	1	2	3
Sentindo-se cansado ou com pouca energia	0	1	2	3
Falta de apetite ou comer demais	0	1	2	3
Sentindo-se mal consigo mesmo, ou que você é um fracasso, ou que você decepcionou a si mesmo ou sua família	0	1	2	3
Dificuldade em se concentrar em coisas, como ler o jornal ou assistir televisão	0	1	2	3
Movendo-se ou falando tão devagar que outras pessoas poderiam ter notado? Ou o oposto, sendo tão inquieto ou inquieto que você tem se movimentado muito mais do que o habitual.	0	1	2	3
Pensamentos de que seria melhor você estar morto, ou de se machucar de alguma forma	0	1	2	3
<b>Total ___ =</b>	___	+ ___	+ ___	+ ___

# PHQ-9

**Pontuação PHQ-9  $\geq 10$ : Provavelmente depressão maior**

**Intervalos de pontuação de depressão:**

5 a 9: leve

10 a 14: moderado

15 a 19: moderadamente grave

$\geq 20$ : grave

Fonte: UpToDate. Disponível em: [https://www.uptodate.com/contents/unipolar-major-depression-during-pregnancy-epidemiology-clinical-features-assessment-and-diagnosis?search=escala%20de%20risco%20de%20depressao%20na%20gravidez&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/unipolar-major-depression-during-pregnancy-epidemiology-clinical-features-assessment-and-diagnosis?search=escala%20de%20risco%20de%20depressao%20na%20gravidez&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)

## Papel da APS na prevenção

- Psicoterapia, intervenções psicossociais (por exemplo, visitas domiciliares) ou espera vigilante (entrevistas clínicas a cada uma a quatro semanas) tem bom nível de evidência como alternativa à farmacoterapia;
- Para pacientes pós-parto que foram tratados com sucesso para depressão maior com antidepressivos no passado, há indicação de profilaxia com antidepressivos ([Grau 2C](#)).

# Escala de Edimburgo

- Pontuação de corte de 11;
- Mulheres que relatam sintomas depressivos sem ideação suicida ou comprometimento funcional maior (ou pontuação entre 5 e 9) devem ser reavaliadas dentro de um mês.

## Nos últimos 7 dias:

- 1** Tenho sido capaz de rir e ver o lado divertido das coisas.  
a) Tanto como dantes  
b) Menos do que antes  
c) Muito menos do que antes  
d) Nunca
- 2** Tenho tido esperança no futuro.  
a) Tanta como sempre tive  
b) Menos do que costumava ter  
c) Muito menos do que costumava ter  
d) Quase nenhuma
- 3** Tenho me culpado sem necessidade quando as coisas correm mal.  
a) Sim, a maioria das vezes  
b) Sim, algumas vezes  
c) Raramente  
d) Não, nunca
- 4** Tenho estado ansiosa(o) ou preocupada(o) sem motivo.  
a) Não, nunca  
b) Quase nunca  
c) Sim, por vezes  
d) Sim, muitas vezes
- 5** Tenho-me sentido com medo ou muito assustada(o), sem motivo.  
a) Sim, muitas vezes  
b) Sim, por vezes  
c) Não, raramente  
d) Não, nunca
- 6** Tenho sentido que são coisas demais para mim.  
a) Sim, a maioria das vezes não consigo resolvê-las  
b) Sim, por vezes não tenho conseguido resolvê-las como antes  
c) Não, a maioria das vezes resolvo-as facilmente  
d) Não, resolvo-as tão bem como antes
- 7** Tenho me sentido tão infeliz que durmo mal.  
a) Sim, quase sempre  
b) Sim, por vezes  
c) Raramente  
d) Não, nunca
- 8** Tenho me sentido triste ou muito infeliz.  
a) Sim, quase sempre  
b) Sim, muitas vezes  
c) Raramente  
d) Não, nunca
- 9** Tenho me sentido tão infeliz que choro.  
a) Sim, quase sempre  
b) Sim, muitas vezes  
c) Só às vezes  
d) Não, nunca
- 10** Tive ideias de fazer mal a mim mesma(o).  
a) Sim, muitas vezes  
b) Por vezes  
c) Muito raramente  
d) Nunca

## Fatores de agravo: quando referenciar?

- O estado mental atual, incluindo pensamentos de suicídio e de causar danos ao bebê
- Qualquer história de tentativa de suicídio ou de causar dano ao bebê
- Quaisquer sintomas psicóticos, especialmente delírios ou alucinações relacionados ao bebê.

## Sobre a solidão materna...



Fonte: Correio do Povo. Fotografia da peça "Processo de Concerto do Desejo"

"Eu procuro alguém para  
fazer uma poesia comigo  
Tem que ser terno e triste  
É essencial que seja  
triste..."

(Trecho do poema 'Alguém  
Comigo', de Maria Cecília  
Nachtergaele)

# Referências

Alessandra Biaggi, Susan Conroy, Susan Pawlby, Carmine M. Pariante. Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review, 2016. Journal of Affective Disorders.

BMJ BEST PRACTICE. Depressão Pós-Parto. <https://bestpractice.bmj.com/topics/pt-br/512>

Figueiredo B, Pinto TM, Costa R. Exclusive Breastfeeding Moderates the Association Between Prenatal and Postpartum Depression. J Hum Lact. 2021 Nov;37(4):784-794.

Freud, S. Análise terminável e interminável. 1937. In: Obras. Completas de Sigmund Freud, Vol. XXIII. Rio de Janeiro: Imago Ed., 1996.

Iaconelli, V.; Teperman, D.; Garrafa, T. Parentalidade. Ed. Autêntica, 2020.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Mental health: strengthening our response [Internet]. Genève: WHO; 2016. Available from: [who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/](http://who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/)

Winnicott, D.D. Os Bebês e Suas Mães (1987). São Paulo: Martins Fontes, 2002.

UPTODATE. Depressão maior unipolar pós-parto: Epidemiologia, características clínicas, avaliação e diagnóstico. Disponível: [https://www.uptodate.com/contents/postpartum-unipolar-major-depression-epidemiology-clinical-features-assessment-and-diagnosis?search=depressao%20pos%20parto&source=search\\_result&selectedTitle=1~150&usage\\_type=default&display\\_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/postpartum-unipolar-major-depression-epidemiology-clinical-features-assessment-and-diagnosis?search=depressao%20pos%20parto&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)

# Perguntas e respostas