



FACULDADE MAUÁ GO  
BACHAREL EM PSICOLOGIA

MAUÁ GO COLLEGE  
BACHELOR OF PSYCHOLOGY

**PUERPÉRIO: amparo psicológico para mãe**

**PUERPERIUM: psychological support for mothers**

Elissandra de Jesus Oliveira Ramos,  
Francisco Cardoso Mendonça,  
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior,  
Neywa Souza Santos.

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS-GO

2024

FACULDADE MAUÁ GO  
BACHAREL EM PSICOLOGIA

MAUÁ GO COLLEGE  
BACHELOR OF PSYCHOLOGY

Elissandra de Jesus Oliveira Ramos,  
Francisco Cardoso Mendonça,  
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior,  
Neywa Souza Santos.

**PUERPÉRIO:** amparo psicológico para mãe

**PUERPERIUM:** psychological support for mothers

ÁGUAS LINDAS DE GOIÁS-GO

2024

## PUERPÉRIO: AMPARO PSICOLÓGICO PARA MÃES

Elissandra de Jesus Oliveira Ramos,  
Francisco Cardoso Mendonça,  
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior,  
Neywa Souza Santos.

### RESUMO

O puerpério apresenta um período que ocorre logo após o parto, também denominado de pós-parto que faz parte do processo da maternidade, nesse momento as mulheres passam por importantes transformações, é uma fase na qual vivenciam mudanças biológicas, psicológicas e entre outras transições para a maternidade. O amparo psicológico para mãe é no propósito de promover a sua saúde mental e o autocuidado, ajudando no processo de adaptação à nova rotina, e a rede de apoio é essencial nesse período. Demonstrar a importância de um acompanhamento psicológico no puerpério. Foi feita uma pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica. Houve uma busca no *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *Google Acadêmico* em busca de periódico com os descritores: autocuidado, psicólogo, rede de apoio, acompanhamento psicológico. Os critérios de inclusão foram: ser artigos científicos ter sido escrito nos anos de 2019 a 2023, ser escrito em português, estar disponível na íntegra e de forma gratuita, estar de acordo com o tema puerpério. Os critérios de exclusão foram: ser artigo escrito em outras línguas além do português, ter sido escrito anteriormente ao ano de 2019. Os resultados indicam que o amparo psicológico não apenas promove a saúde mental da mulher, mas também contribui para a construção de uma experiência materna mais positiva. A rede de apoio é uma peça chave no processo de adaptação ao puerpério, ela não só auxilia na redução do estresse e na promoção da saúde mental, mas também fortalece a experiência materna.

**Palavras-chaves:** Puerpério. Autocuidado. Psicólogo. Saúde mental.

## **ABSTRACT**

The puerperium is a phase that occurs immediately after childbirth, also known as the post-partum period, and is part of the maternity process. During this time, women undergo significant transformations. It is a phase in which they experience biological, psychological, and other transitions related to motherhood. Psychological support for the mother aims to promote her mental health and self-care, helping her adapt to the new routine, and the support network is essential during this period. This study demonstrates the importance of psychological follow-up in the postpartum period. A qualitative bibliographic review was conducted. A search was performed in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and Google Scholar for journals using the descriptors: self-care, psychologist, support network, psychological follow-up. The inclusion criteria were: the article had to be a scientific paper, written between 2019 and 2023, in Portuguese, available in full and for free, and relevant to the theme of the postpartum period. The exclusion criteria were: articles written in languages other than Portuguese or published before 2019. The results indicate that psychological support not only promotes the woman's mental health but also contributes to the development of a more positive maternal experience. The support network is a key element in the adaptation process to the postpartum period; it not only helps reduce stress and promotes mental health but also strengthens the maternal experience.

**Keywords:** Puerperium. Self-care. Psychologist. Mental health.

## **1. INTRODUÇÃO**

O puerpério apresenta um período que ocorre logo após o parto, também denominado de pós-parto que faz parte do processo da maternidade, nesse momento a mulher passa por importantes transformações é uma fase na qual as mulheres vivenciam mudanças biológica, psicológica, entre outras transições para a maternidade e transformações no sistema familiar.

Além das alterações emocionais e da fragilidade psíquica que a mulher pode experimentar nesse período, também se iniciam as primeiras interações entre a mãe

e o recém-nascido, essas interações são importantes para o vínculo afetivo, que desempenha um papel no desenvolvimento emocional da criança e na adaptação da mãe à nova realidade. Entretanto, por se tratar de um período de adaptação à uma nova rotina, a mulher pode corriqueiramente expressar sentimentos diversos, como: ansiedade, medo, angústia, baby blues e até mesmo sintomas de depressão pós-parto.

O fato de ela se transfigurar como mãe, pode implicar em diversas transformações a nível de vida pessoal e/ou familiar, externalizando emoções e sentimentos que anteriormente eram resguardados, exigindo da puérpera e da família um novo planejamento de vida pessoal/ familiar (Santos, 2015).

A situação psicológica da parturiente pode ser descrita como um estado de confusão, caracterizado por um processo lento e gradual que se estende por vários meses. Esse processo atinge seu ápice quando a criança começa a andar, momento que representa uma nova fase, cada avanço no desenvolvimento da criança é, de certa forma, como uma nova experiência, trazendo à mãe uma variedade de emoções e desafios renovados.

Para Soifer, (1986). Os primeiros 6 meses de puerpério definem o futuro mental da mulher e selam ou não a relação com o filho, família e sociedade. Essa fase pode determinar não apenas o bem-estar emocional da mãe, mas também a qualidade das interações familiares e sociais que se estabelecerão a partir desse período.

As mudanças hormonais significativas que ocorrem após o parto, associadas às mudanças de rotina, privação de sono e insegurança quanto aos cuidados com o recém-nascido, podem deixar a puérpera mais instável emocionalmente. Algumas mulheres sentem uma tristeza intensa depois do nascimento do bebê, situação denominada “Baby Blues” ou “Blues Puerperal”. Esse quadro pode durar até duas semanas após a mãe dar à luz, mas não significa que ela ficará sem capacidade de cuidar do seu bebê ou desempenhar as atividades de rotina.

Caso exista uma tristeza mais forte, que prejudique a capacidade da mãe nos cuidados com o recém-nascido ou com ela mesma, isso pode ser um sinal de depressão pós-parto, o tratamento consiste no uso de antidepressivos e psicoterapia, é necessário procurar ajuda de um médico psiquiatra para que a puérpera seja atendida o mais rápido possível, com isso o suporte familiar e a rede de apoio será importante nesse período.

Considerando que no puerpério a mãe se encontra em um estado muito sensível, o acolhimento psicológico é essencial, demonstrar a importância de um acompanhamento psicológico no puerpério irá fortalecer o vínculo mãe e bebê, além de contribuir para seu bem-estar.

Ao buscar apoio psicológico durante a gravidez e no puerpério, as mães estão investindo em sua saúde emocional e contribuindo para um ambiente familiar mais saudável e afetivo. Sensações à flor da pele são esperadas no puerpério: até que o corpo e o cérebro da mulher retornem às condições anteriores à gestação, sentimentos como tristeza repentina, crises de choro, irritabilidade, ansiedade, insônia e mudanças bruscas de humor acontecem.

O acolhimento, portanto, é uma ação que pressupõe a mudança da relação profissional/usuário (a). O acolhimento não é um espaço ou um local, mas uma postura ética e solidária. Desse modo, ele não se constitui como uma etapa do processo, mas como ação que deve ocorrer em todos os locais e momentos da atenção à saúde (Brasil, 2006, p.16).

Identificar os cuidados feitos durante o puerpério, analisar a vivência e o autocuidado da mulher no puerpério.

Durante o puerpério, é fundamental redobrar a atenção à mulher, observando se ela está realizando atividades diárias como tomar banho, lavar os cabelos e trocar os absorventes. Esse período também é importante para que a mãe não negligencie seu bem-estar pessoal, sendo encorajada a manter os outros aspectos de sua vida, como sua carreira, amizades e relacionamentos familiares.

É sabido que durante o período de gestação, torna-se de grande relevância o acompanhamento psicológico, o profissional deve estar preparado para oferecer uma escuta qualificada durante a gravidez, criando um ambiente acolhedor onde a mãe se sinta à vontade para compartilhar seus medos e ansiedades, isso possibilita a troca de experiências e informações, contribuindo para seu conforto emocional.

O período puerperal pode ser visto como uma miscelânea de sentimentos ambíguos, como por exemplo, estar contente e ao mesmo tempo, podendo estar insegura ou deprimida. Às vezes, essa ambiguidade é vivida em segredo, não sendo compartilhada, tampouco extravasada (Merighi, Gonçalves & Rodrigues, 2006; Stern, 1997).

Por outro lado, muitas mulheres vivenciam um sentimento mágico e único com a chegada do bebê. Nesse momento, elas se inserem em uma nova esfera, que Stern

(1997) descreve como a “constelação da maternidade”. Essa constelação representa uma reorganização psíquica temporária e profunda, na qual a mulher passa por um realinhamento significativo em sua identidade e em suas relações. Esse processo de adaptação pode durar meses ou até mesmo anos, à medida que a mulher aprende a integrar a maternidade em sua vida, redefinindo suas prioridades, emoções e conexões com o mundo ao seu redor.

É notório que apesar dos cuidados oferecidos às mulheres durante esse período, as evidências relatam de forma universalmente, que a atenção pré-natal e parto tem recebido maior investimento público do que a atenção puerperal. Sobretudo, países desenvolvidos ou em desenvolvimento, apontam que há falta de reconhecimento sistemático de que o cuidado durante o puerpério é continuidade essencial do cuidado na gravidez e parto (Barateri et al.,2019).

## **2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A fase de gestação é um período de fortes transformações para a mulher, trazendo consigo uma série de desconfortos que podem alterar significativamente o ciclo natural de sua vida, durante esses nove meses o corpo passa por mudanças físicas e hormonais intensas, que podem gerar desafios emocionais e físicos, essas transformações, embora sejam parte do processo de trazer uma nova vida ao mundo, podem causar desconfortos e exigir adaptações na rotina da gestante. É fundamental que a mulher receba apoio e cuidados adequados para lidar com essas mudanças, garantindo um período de gestação mais saudável e equilibrado.

Segundo Beretta (2008), a mulher durante a gestação está exposta a múltiplas exigências, está vulnerável, vivendo experiências de reorganização e adaptação, propensa a sentimento de culpa. De certa forma, quando a puérpera não tem o devido apoio do companheiro, sua família, e profissionais que lhe acompanham, pode interferir na saúde mental materna.

As mudanças vividas pela mulher que passa por uma gestação são diversas e reverberam em todos os âmbitos de sua vida. Essas alterações, que podem ser psicológicas, físicas, sociais e culturais, produzem consequências que podem afetar positiva ou negativamente essa mulher, mas que de forma geral acontecem com o objetivo de promover condições para o desenvolvimento saudável do feto (Gadolfi et al., 2019).

Após o nascimento do bebê, o suporte psicológico é voltado para orientar as mães sobre os desafios da maternidade, a importância da amamentação e de manter o autocuidado.

O puerpério é um período emotivo na vida da mulher, e a intervenção psicológica pode ser importante para acolher as ansiedades e emoções que surgem. Algumas orientações para manter a saúde mental durante o puerpério são:

Identificar os cuidados feitos durante o puerpério é necessário para garantir o bem-estar da mãe e do recém-nascido, a hidratação adequada é de suma importância, pois a ingestão de água ajuda na produção de leite materno, e não esquecer de uma alimentação balanceada, rica em vitaminas, fibras e minerais, é importante para a recuperação da mãe e para a saúde do bebê também manter a higiene pessoal, tomando banho diariamente, e observar a interação entre a mãe e o bebê, garantindo que essa conexão se desenvolva de forma saudável e afetiva.

Analisar a vivência e o autocuidado da mulher no puerpério é preciso para compreender os desafios e as transformações que ocorrem nesse período, durante esse período a mulher deve ser reconhecida como um ser completo, no entanto, muitas vezes a atenção se volta exclusivamente para o recém-nascido, o que pode levar à negligência dos aspectos psicológicos da maternidade, é importante considerar saúde mental da mãe garantindo que suas necessidades emocionais e psicológicas sejam igualmente valorizadas e atendidas.

De acordo com Moraes (2021), diz-se que a puérpera nunca deve ficar sozinha, porque é um período muito sensível em que a mulher tem uma ligação emocional tão forte com o bebê, que ela tem as mesmas oscilações de humor que o bebê. Com todas essas mudanças, eles precisam de alguém para lhes dar sustentação, por isso é tão importante ter uma rede de apoio, do pai, da família extensa, da comunidade.

As mães principalmente quando são novas, precisam de muito cuidado e companhia de pessoas que respeitem suas necessidades e seus tempos, que perguntem o que precisam e as reforcem positivamente, dizendo-lhes o tempo todo que estão indo bem, que o que acontece é esperado, que os momentos difíceis passam (Moraes, 2021).

Durante o puerpério, é preciso redobrar a atenção à mulher garantindo que ela esteja cuidando de si mesma, como tomar banho e lavar os cabelos diariamente, esse período é uma oportunidade valiosa para que a mãe reflita sobre suas experiências e o autocuidado, sem perder de vista seu lado pessoal é importante que ela seja

incentivada a manter os outros aspectos de sua vida, como sua carreira, amizades e relacionamentos familiares, como filha, irmã e esposa, cuidar de si mesma para que ela possa desempenhar esses papéis com mais equilíbrio e satisfação.

Unir corpo e mente é necessário para recuperar e manter a saúde mental especialmente no puerpério, a prática regular de atividades físicas pode proporcionar à mãe uma sensação de disposição e confiança, além de contribuir para a liberação de endorfinas, que ajudam a melhorar o humor.

Para que essa prática seja realmente eficaz e segura, é essencial contar com o acompanhamento de um profissional qualificado, esse especialista deve considerar todas as limitações médicas e necessidades específicas da mãe durante esse período delicado, com a orientação adequada, a mãe poderá encontrar uma atividade que se adapte ao seu ritmo e às suas condições, promovendo não apenas o bem-estar físico, mas também o emocional, assim ela poderá desfrutar de todos os benefícios que a atividade física pode oferecer, contribuindo para uma maternidade mais saudável e equilibrada.

Segundo Maldonado (2017), essa ansiedade sobre o corpo no puerpério faz com que muitas mulheres procurem formas imediatas para “voltar à forma”, como pacotes de cirurgia pós-parto com lipoaspiração para retirada de gordurinhas extras, correção da vulva e dos seios, tudo para consertar o “estrago” que a gravidez faz no corpo da mulher.

Durante o período puerperal ocorrem algumas modificações, que se direcionam ao psicólogo, a anatomia da mulher e a sua própria fisiologia (Almeida 2019).

Essas transformações são parte do processo natural de adaptação do corpo após o parto, envolvendo mudanças hormonais, emocionais e físicas, a mulher pode experimentar uma variedade de sentimentos, desde alegria e ansiedade, enquanto seu corpo se recupera e se ajusta à nova realidade de ser mãe, que essas mudanças sejam reconhecidas e acompanhadas por profissionais de saúde, incluindo psicólogos, para garantir um suporte adequado e promover a satisfação da mãe nesse período tão significativo.

Para Silva (2020) as redes de apoio desempenham um papel fundamental, pois se concentram em cumprir sua função de acompanhamento a partir do amor, da empatia e da compreensão, as mulheres que pensam não ter recebido a atenção que precisavam durante a gestação e puerpério apresentam um risco maior de

desenvolver os sintomas depressivos e assim, torna-se mais difícil constituir uma associação adequada entre a gestação e a maternidade.

É importante destacar que cada mãe tem suas próprias preferências e necessidades em relação ao apoio que deseja receber, algumas podem se sentir mais confortáveis ao contar com a presença de familiares próximos, enquanto outras podem preferir o suporte de amigos ou profissionais.

Por isso, é essencial entender e respeitar essas escolhas individuais, garantindo que o tipo de ajuda oferecida esteja alinhado com o que a mãe realmente valoriza.

Ter uma rede de apoio formada por pessoas próximas que possam oferecer acolhimento especialmente durante o período puerperal pode fazer uma grande diferença nesse suporte, podendo contribuir no enfrentamento das mudanças e dos desafios que surgem nesse momento tão intenso.

Desafiadores como as emoções intensas que são comuns no puerpério, esse período envolve uma série de adaptações no corpo e no cérebro da mulher, que precisam se ajustar até retornar às condições anteriores à gestação, essas mudanças podem ser avassaladoras, tornando ainda mais importante o suporte emocional e o acolhimento de uma rede de apoio.

Sentimentos como tristeza repentina, crises de choro, irritabilidade, ansiedade, insônia e mudanças bruscas de humor são manifestações naturais dessa instabilidade emocional, resultante das alterações hormonais que ocorrem nesse momento, é fundamental compreender que essas reações são parte do processo e que o apoio emocional é essencial para a mulher nessa fase.

O acompanhamento psicológico durante o puerpério é de extrema importância, pois esse período é repleto de mudanças emocionais intensas que podem afetar a saúde mental da mulher, muitas mães enfrentam sentimento de tristeza, ansiedade e até depressão, e um psicólogo pode oferecer um espaço seguro para que elas expressem suas emoções e recebam o suporte necessário, além disso a chegada de um bebê traz mudanças significativas na rotina e na dinâmica familiar, e o acompanhamento psicológico pode ajudar a mulher a lidar com essas adaptações, promovendo uma transição mais suave para a maternidade.

Outro aspecto é a promoção do autocuidado, muitas mães tendem a priorizar o cuidado com o bebê em detrimento de suas próprias necessidades, e um psicólogo pode incentivá-las a cuidar de si mesmas, o que é essencial para o bem-estar físico e

emocional, o apoio psicológico também pode auxiliar na construção de um vínculo saudável entre mãe e filho, ajudando a mulher a compreender e atender às necessidades do recém-nascido, ao mesmo tempo em que cuida de sua própria saúde mental.

### **3. PERCURSO METODOLÓGICO**

A pesquisa qualitativa se preocupa com o nível de realidade que não pode ser quantificado, ou seja, ela trabalha com o universo de significados, de motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes (Minayo, 2014). A pesquisa qualitativa é um conjunto de práticas que transformam o mundo visível em dados representativos, incluindo notas, entrevistas, fotografias, registros e lembretes (Creswell, 2014, p.57).

Os estudos de revisão bibliográfica caracterizam-se pelo uso e análise de documentos de domínio científico, tais como livros, teses, dissertações e artigos científicos; sem recorrer diretamente aos fatos empíricos. Portanto a pesquisa bibliográfica utiliza-se de fontes secundárias, ou seja, das contribuições de autores sobre determinado tema, o que a diferencia da pesquisa do tipo documental que se caracteriza pelo uso de fontes primárias, as quais ainda não receberam tratamento científico (Oliveira, 2008 *apud* Sá-Silva, Almeida, & Guindani, 2009).

Foi feita uma pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica. Houve uma busca no Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico em busca de publicações com os descritores: autocuidado, psicólogo, rede de apoio, acompanhamento psicológico. Os critérios de inclusão foram: ser artigos científicos ter sido escrito nos anos de 2019 a 2023, ser escrito em português, estar disponível na íntegra e de forma gratuita, estar de acordo com o tema puerpério. Os critérios de exclusão foram: ser artigo escrito em outras línguas além do português, ter sido escrito anteriormente ao ano de 2019.

Foram encontrados 16 artigos, após a leitura dos resumos contidos nos artigos encontrados, foram analisados os critérios anteriormente descritos de inclusão e de exclusão, de 16 produções científicas com os descritores utilizados, 12 estudos continham assuntos sobre puerpério. Porém apenas 11 atenderam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos. Destes, foram excluídos 1 com base nos critérios de exclusão que abordavam sobre depressão pós-parto que não é o foco do presente artigo. Restando então 10 artigos para composição e análise deste estudo.

Essa pesquisa foi realizada com base na resolução nº 510, de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde que diz respeito, que “não precisa de registro, nem avaliação do Sistema Comissão Nacional de Ética em Pesquisa/ Comitês de Ética em Pesquisa (CEP/CONEP)” segundo o artigo 1º que trata da resolução; conforme o inciso VI - pesquisa realizada exclusivamente com textos científicos para revisão da literatura científica (Brasil, 2016).

#### **4. DISCUSSÃO E RESULTADOS**

A análise do puerpério revela um período de transformação complexa na vida da mulher, que envolve não apenas mudanças físicas, mas também emocionais e sociais.

Os resultados obtidos através da revisão da literatura indicam que o suporte psicológico e a promoção do autocuidado são fundamentais para o bem-estar da puérpera.

##### **4.1. IMPACTO DAS MUDANÇAS EMOCIONAIS**

Os dados mostram que muitas mulheres vivenciam uma gama de emoções intensas durante o puerpério, desde alegria até tristeza profunda. A prevalência de condições como o "baby blues" e a depressão pós-parto é significativa, com estudos indicando que até 80% das mulheres podem experimentar sintomas de "baby blues" nas primeiras semanas após o parto. Essa instabilidade emocional pode afetar não apenas a saúde mental da mãe, mas também a qualidade da interação com o recém-nascido. Um dos autores frequentemente citados nesse contexto é Santos (2015), que discute as mudanças emocionais e a fragilidade psíquica que as mães enfrentam nesse período.

##### **4.2. IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO**

O acompanhamento psicológico se mostra essencial para ajudar as mães a navegar por essas emoções. Profissionais capacitados podem oferecer suporte, orientação e um espaço seguro para que as puérperas expressem suas preocupações e sentimentos. Um autor relevante que discute a importância do acompanhamento psicológico para puérperas e a intervenção precoce é Baldini *et al.* (2019). Este estudo enfatiza como o suporte psicológico pode ajudar as mães a lidar com as emoções

intensas durante o puerpério e prevenir o desenvolvimento de condições mais graves, como a depressão pós-parto.

#### 4.3. AUTOCUIDADO E REDE DE APOIO

Os resultados também enfatizam a importância do autocuidado. Muitas mães, especialmente as de primeira viagem, tendem a negligenciar suas próprias necessidades em favor do cuidado com o bebê. As práticas de autocuidado, como alimentação saudável, atividade física e higiene pessoal, são cruciais para a recuperação física e emocional da mãe. Além disso, uma rede de apoio robusta composta por familiares, amigos e profissionais de saúde é imprescindível para oferecer suporte emocional e prático, ajudando a reduzir a sensação de isolamento que muitas mulheres experimentam.

Um autor que aborda a importância do autocuidado e da rede de apoio para mães no puerpério é Lemos *et al.* (2019). Este estudo destaca como o autocuidado é fundamental para a recuperação física e emocional das mães, especialmente aquelas que estão enfrentando a maternidade pela primeira vez.

Além disso, Silva (2019) também discute a relevância do apoio social e emocional, ressaltando que uma rede de suporte composta por familiares, amigos e profissionais de saúde pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e promover o conforto das puérperas.

### 5. CONCLUSÃO

Os resultados obtidos reforçam a importância de um olhar atento e acolhedor para o puerpério, reconhecendo como um período crítico que requer suporte emocional, psicológico e social, promoção da saúde mental das puérperas não apenas beneficia a mãe, mas também impacta positivamente a relação com o recém-nascido e a dinâmica familiar, o cuidado com a saúde mental é tão importante quanto o cuidado físico nesse período.

Para melhorar o acompanhamento psicológico no puerpério, algumas propostas de solução podem ser implementadas como: oferecer capacitação específica para psicólogos e profissionais de saúde sobre as particularidades do puerpério, incluindo as mudanças emocionais e físicas que as mães enfrentam, promover uma abordagem integrada que envolva psicólogos, criar grupos de apoio

para mães, onde elas possam compartilhar experiências, sentimentos e desafios, isso pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e promover um ambiente de empatia.

Se a Unidade Básica de Saúde (UBS) oferecesse acompanhamento psicológico mesmo que online para as puérperas, ao menos duas vezes por mês, isso poderia amenizar a angústia, as dúvidas e os medos que muitas mães enfrentam, esse suporte poderia ajudá-las a lidar com a variedade de sentimentos que surgem, proporcionando um espaço seguro para expressar suas preocupações.

Portanto, é essencial que a sociedade reconheça a importância do acompanhamento psicológico e da criação de redes de apoio efetivas, garantindo que as mulheres tenham acesso a recursos que favoreçam seu bem-estar durante o puerpério, promoção de uma maternidade saudável e equilibrada depende do cuidado integral que considera as necessidades emocionais e sociais das mães nesse período transformador.

## 6. REFERÊNCIAS

ALVES, Adriana Cristina Pereira; LOVADINI, Vinicius De Lima; SAKAMOTO, Sabrina Ramires. SENTIMENTOS VIVENCIADOS PELA MULHER DURANTE O PUERPÉRIO. **Rev. Enferm. Atual In Derme [Internet]**. 1º de fevereiro de 2021 [citado 14º de maio de 2024];95(33): e-021013., 2021. Disponível em: <https://www.teste.revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/721>. Acesso em: 14 maio 2024.

ARAÚJO, Cláudio Márcio De; OLIVEIRA, Maria Cláudia Santos Lopes De; ROSSATO, Maristela. **O Sujeito na Pesquisa Qualitativa: Desafios da Investigação dos Processos de Desenvolvimento**. Universidade de Brasília, 2016. Disponível em: doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e33316>. Acesso em: 29 fev. 2024.

CAMPOS, Paula Azevedo; CARNEIRO, Terezinha Féres. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. **Psicologia USP**, 2021, volume 32, e 200211, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200211>. Acesso em: 14 maio 2024.

CAVALCANTE, Livia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto De. **MÉTODOS DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NOS ESTUDOS CIENTÍFICOS**. 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v26n1/v26n1a06.pdf>. Acesso em: 29 fev. 2024.

CRESWELL, J. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa:** Escolhendo entre cinco abordagens. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

DUTRA, Maria Victória De Souza; FARIA, Hila Martins Campos. A REDE DE APOIO COMO FORMA DE PREVENÇÃO À DEPRESSÃO PÓS PARTO. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, 2022. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3408>. Acesso em: 14 maio 2024.

FELÍCIO, Eduarda Marques. **Os impactos do pré-natal psicológico na gestação e puerpério na perspectiva da gestalt-terapia.** Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2023. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/17015>. Acesso em: 14 maio 2024.

GIARETTA, Davisson Gonçalves; FAGUNDEZ, Fabiana. **Aspectos Psicológicos Do Puerpério:** Uma Revisão. *Nome do Site*. 2015. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0922.pdf>. Acesso em: 29 fev. 2024.

LOPES, Ana Paula Oliveira; MACEDO, Edilson Barros De. O DESAMPARO EMOCIONAL NO PUERPÉRIO: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **JNT- Facit Business and Technology Journal**. QUALIS B1. AGOSTO-OUTUBRO/2022. Ed. 39 Vol. 2. Págs. 48-56. ISSN: 2526-4281, 2022. Disponível em: <https://revistas.faculdefacit.edu.br/>. Acesso em: 14 maio 2024.

MEDEIROS, Rosicleide Rúbia Pereira; COSTA, Erlania Souza; SILVA, Janine Rosaline Pereira Da; SILVA, Aline Pereira Da; CARVALHO, Luciane De Fátima Fernandes De; SILVA, Glaydes Nely Sousa Da. Autocuidado materno no período puerperal: estudo de revisão da literatura. **Revista saúde coletiva**, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i60p4578-4589>. Acesso em: 14 maio 2024.

MINAYO, Maria Cecília De Souza. **Análise qualitativa:** teoria, passos e fidedignidade. *Nome do Site*. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/39YW8sMQhNzG5NmpGBtNMFf/>. Acesso em: 29 fev. 2024.

OLIVEIRA, Aline Soares; SANTOS, Maria Eduarda Pereira Dos; CAVALCANTE, Mariana Araújo Bichuete. A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO NO CICLO GRAVÍDICO PUERPERAL. **Revista Humanidades e Inovação** v.6, n.13 - 2019, 2019. Disponível em: <https://revista.unitins.br/>. Acesso em: 14 maio 2024.

SANTOS, Joyce Emmylly De Melo Sena; NETO, João Luiz Da Silva. **VIVÊNCIAS DO PUERPÉRIO MATERNO E MELANCOLIA NA PERSPECTIVA DA PSICOPATOLOGIA FUNDAMENTAL**. Psicologia.pt, 2020. Disponível em: [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?vivencias-do-puerperio-materno-e-melancolia-na-perspectiva-da-psicopatologia-fundamental&codigo=A1396](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?vivencias-do-puerperio-materno-e-melancolia-na-perspectiva-da-psicopatologia-fundamental&codigo=A1396). Acesso em: 14 maio 2024.

SANTOS, Juciele Gomes Dos; PEREIRA, Victor Guilherme; SOUZA, Tayná Fabiano Da Silva; FELIX, Dayanny Kelly Maciel; CARDOSO, Maia Denise Cavalcante; SANTOS, Wanessa Victoria Feitoza Dos; REZENDE, Karen Cristina Pantoja; COELHO, Maria Alice; GOMES, Silvana Pereira; SARMENTO, Thaís Poeta; SIMÕES, Luísa Oliveira; SILVA, Lais Nicolly Ribeiro Da. **ASSISTÊNCIA HUMANIZADA NO PUERPÉRIO NO ÂMBITO DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**. ResearchGate, 2023. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/373635915\\_ASSISTENCIA\\_HUMANIZADA\\_NO\\_PUERPERIO\\_NO\\_AMBITO\\_DA\\_ATENCAO\\_PRIMARIA\\_A\\_SAUDE](https://www.researchgate.net/publication/373635915_ASSISTENCIA_HUMANIZADA_NO_PUERPERIO_NO_AMBITO_DA_ATENCAO_PRIMARIA_A_SAUDE). Acesso em: 29 fev. 2024.

SOUZA, Elyemerson Alves De; ACÁCIO, Karolline Hélcias Pacheco. **ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO COMO FORMA INTERVENTIVA NO PUERPÉRIO**. Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS, 2019. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosaude/article/view/6034>. Acesso em: 14 maio 2024.