

Sobrecarga mental no puerpério: implicações para o cuidado de enfermagem na atenção primária

Mental load in the postpartum period: implications for nursing care in primary health care

Joyce Ellen Lobato Rocha¹
Maria Tereza Pereira de Souza²

Resumo

A sobrecarga mental no puerpério tem emergido como um importante desafio para a saúde materna, especialmente no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS). Este estudo objetivou analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as implicações da sobrecarga mental no puerpério para o cuidado de enfermagem na APS. A busca foi realizada nas bases PubMed, BVS e Google acadêmico, utilizando descritores relacionados ao período pós-parto, saúde mental e atenção primária, com recorte temporal de 2019 a 2025. Foram incluídos estudos originais, revisões e pesquisas qualitativas em português, inglês e espanhol. Os achados evidenciam que a sobrecarga mental está associada a fatores como divisão desigual do trabalho doméstico, privação de sono, demandas emocionais intensas e insuficiência de apoio social, contribuindo para o desenvolvimento de sofrimento psíquico, ansiedade e depressão pós-parto. Destaca-se o papel estratégico da enfermagem na APS na identificação precoce desses sinais, no acolhimento qualificado e na implementação de intervenções educativas e psicossociais. Conclui-se que a incorporação da dimensão da saúde mental materna no cuidado puerperal é essencial para qualificar a assistência e reduzir agravos, sendo necessária a ampliação de estratégias interdisciplinares no âmbito do SUS.

Palavras-chave: Puerpério; Saúde mental; Enfermagem; Atenção Primária à Saúde; Depressão pós-parto.

Abstract

Mental load in the postpartum period has emerged as a significant challenge to maternal health, particularly within Primary Health Care (PHC). This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the implications of postpartum mental load for nursing care in PHC. The search was conducted in PubMed, BVS and Google Scholar databases, using descriptors related to postpartum period, mental health, and primary care, covering the period from 2019 to

¹ Faculdade supremo redentor – Pinheiro– Maranhão – Brasil. ORCID:
<https://orcid.org/0009-0009-4401-6702>

² Faculdade supremo redentor – Pinheiro– Maranhão – Brasil. ORCID:
<https://orcid.org/0000-0001-6976-4349>

2025. Original studies, reviews, and qualitative research published in Portuguese, English, and Spanish were included. Findings indicate that mental load is associated with unequal distribution of domestic work, sleep deprivation, emotional demands, and lack of social support, contributing to psychological distress, anxiety, and postpartum depression. Nursing plays a strategic role in PHC through early identification, qualified listening, and implementation of educational and psychosocial interventions. It is concluded that integrating maternal mental health into postpartum care is essential to improve healthcare quality and reduce adverse outcomes, requiring expanded interdisciplinary strategies within public health systems.

Keywords: Postpartum period; Mental health; Nursing; Primary Health Care; Postpartum depression.

1 Introdução

O puerpério constitui um período de intensas transformações fisiológicas, emocionais e sociais na vida da mulher, sendo reconhecido como uma fase de elevada vulnerabilidade para o desenvolvimento de agravos à saúde. Nesse contexto, além das mudanças corporais e hormonais, a mulher passa a lidar com novas responsabilidades relacionadas ao cuidado do recém-nascido, o que pode impactar significativamente seu bem-estar global (Brasil, 2012; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

A sobrecarga mental materna refere-se ao acúmulo de responsabilidades cognitivas e emocionais relacionadas à organização do cuidado, frequentemente invisibilizadas e socialmente naturalizadas. Estudos recentes apontam que essa carga mental envolve planejamento, antecipação de necessidades e gestão emocional, sendo desproporcionalmente atribuída às mulheres, especialmente no período pós-parto (Dean et al., 2021; Daminger, 2019).

As repercussões dessa sobrecarga são amplas, incluindo aumento do risco de ansiedade, depressão pós-parto e exaustão emocional, além de interferir na qualidade do vínculo mãe-bebê e nas práticas de autocuidado. A literatura evidencia que fatores como suporte social insuficiente, desigualdade de gênero e condições socioeconômicas adversas intensificam esses impactos (Howard et al., 2014; Saharoy et al., 2023).

No âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), a enfermagem desempenha papel central na assistência ao puerpério, atuando na promoção da saúde, prevenção de agravos e identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico. A longitudinalidade do cuidado e o vínculo

estabelecido com as usuárias tornam a APS um espaço privilegiado para intervenções em saúde mental materna (Brasil, 2012; WHO, 2022).

Apesar disso, observa-se uma lacuna na incorporação sistemática da sobrecarga mental como objeto de cuidado nas práticas assistenciais, ainda fortemente centradas nos aspectos biológicos. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar as implicações da sobrecarga mental no puerpério para o cuidado de enfermagem na Atenção Primária à Saúde.

2 Revisão da Literatura

O puerpério é reconhecido como um período crítico para a saúde da mulher, caracterizado por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, que podem impactar significativamente o bem-estar materno. No contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), esse período exige acompanhamento sistemático e integral, uma vez que se trata de uma fase com elevada vulnerabilidade para agravos, especialmente os relacionados à saúde mental. Estudos apontam que a organização do cuidado puerperal na APS ainda apresenta lacunas importantes, sobretudo na incorporação de instrumentos de avaliação e acompanhamento das necessidades psicossociais das mulheres (Baratieri; Natal; Hartz, 2020).

A saúde mental no puerpério tem sido amplamente discutida na literatura, com destaque para a elevada prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse nesse período. Pesquisa conduzida por Oliveira et al. (2023) identificou associação significativa entre sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres no pós-parto, reforçando a necessidade de acompanhamento contínuo desde o pré-natal até o período puerperal. Esses achados evidenciam que fatores psicossociais e comportamentais desempenham papel relevante no desencadeamento de sofrimento psíquico materno.

No âmbito internacional, estudos também demonstram que a depressão pós-parto constitui um problema de saúde pública global, com impacto não apenas na mulher, mas também no desenvolvimento infantil e nas dinâmicas familiares. Investigações recentes indicam que a prevalência de sintomas depressivos no período pós-parto permanece elevada, sendo influenciada por determinantes sociais, suporte familiar e acesso aos serviços de saúde (Amer et al., 2024). Esses fatores reforçam a compreensão da sobrecarga mental como um fenômeno multifatorial, que transcende aspectos individuais.

A atuação da enfermagem na APS tem sido destacada como fundamental para o enfrentamento desses agravos, especialmente por meio da consulta puerperal, visitas domiciliares e acompanhamento longitudinal. Estudo realizado em unidades de saúde brasileiras evidenciou que o processo de enfermagem no puerpério permite identificar necessidades integrais das mulheres, incluindo aspectos emocionais e sociais, embora ainda existam desafios relacionados à sistematização do cuidado (Garcia et al., 2021) . Além disso, revisões integrativas apontam que a atuação da enfermagem ainda enfrenta limitações decorrentes da predominância do modelo biomédico e da insuficiente capacitação em saúde mental (Machado; Ibiapina, 2021) .

Nesse sentido, estratégias voltadas à qualificação da assistência têm sido propostas, incluindo intervenções educativas e fortalecimento das competências profissionais. Evidências recentes demonstram que capacitações direcionadas à saúde mental puerperal contribuem significativamente para melhorar o reconhecimento precoce de sintomas e a qualidade do cuidado ofertado na APS, promovendo práticas mais humanizadas e integradas (Silva et al., 2025).

3 Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida com base nas recomendações metodológicas do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), visando assegurar rigor, transparência e reprodutibilidade do processo de busca e seleção dos estudos. A coleta de dados foi realizada nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico, considerando a abrangência dessas fontes na indexação de produções científicas nacionais e internacionais na área da saúde.

Para a estratégia de busca, foram utilizados descritores controlados provenientes dos vocabulários Medical Subject Headings (MeSH) e Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), bem como termos livres relacionados à temática.

Na base PubMed, a estratégia adotada foi: (“Postpartum Period” OR “Puerperium” OR “Postpartum”) AND (“Mental Health” OR “Psychological Stress” OR “Postpartum Depression”) AND (“Primary Health Care” OR “Nursing”).

Na BVS, foi utilizada a seguinte combinação: (tw:(“período pós-parto” OR puerpério OR postpartum)) AND (tw:(“saúde mental” OR “estresse psicológico” OR “depressão pós-parto”)) AND (tw:(“atenção primária à saúde” OR enfermagem)).

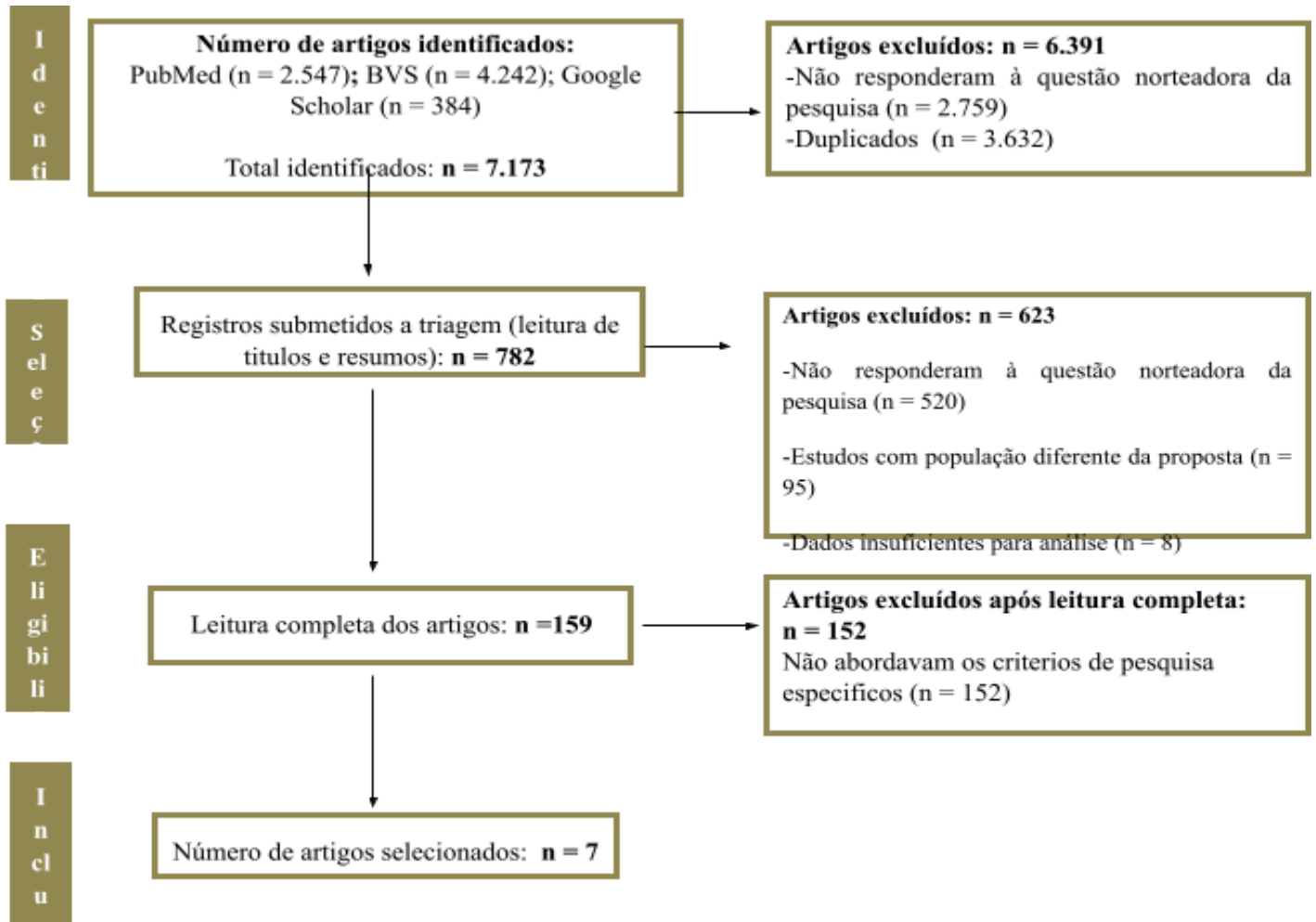
Para o Google Acadêmico, foram empregados termos livres em português e inglês, como “sobrecarga mental no puerpério”, “postpartum mental health”, “primary care” e “nursing”, combinados de forma a ampliar a sensibilidade da busca.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2019 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordaram a saúde mental no período puerperal, incluindo aspectos relacionados à sobrecarga mental, estresse psicológico, depressão pós-parto e suas implicações para o cuidado em saúde, especialmente no contexto da Atenção Primária e da Enfermagem. Foram excluídos estudos duplicados, publicações que não se relacionaram diretamente com a temática proposta, bem como editoriais, cartas ao editor e literatura cinzenta, exceto quando apresentarem relevância teórica significativa.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em três etapas: leitura dos títulos, leitura dos resumos e leitura na íntegra dos artigos potencialmente elegíveis. Os estudos selecionados foram organizados em instrumento previamente elaborado contendo as seguintes variáveis: autor e ano de publicação, objetivo do estudo, tipo de delineamento metodológico, local de realização e principais achados. O fluxo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi apresentado por meio de fluxograma conforme as diretrizes do PRISMA, com a descrição do número de registros identificados em cada base, estudos após remoção de duplicados, artigos selecionados após leitura de títulos e resumos e, por fim, a amostra final incluída na revisão.

O processo de seleção dos artigos finais está descrito no Fluxograma (Figura 1), onde foram encontrados 7.173 na etapa de busca inicial, sendo excluídos 6.391 configurando os artigos duplicados e que não respondam a pergunta central da pesquisa. Foram lidos os resumos e títulos de 782 artigos, excluindo 623, após essa etapa 159 artigos foram considerados elegíveis para leitura completa, excluindo 152 destes, restando 7 artigos que compuseram a amostra final deste estudo.

Figura 1 – Fluxograma da busca de seleção dos estudos- PRISMA



Fonte: Autores, 2026

4 Resultados

Foram incluídos 7 estudos na amostra final desta revisão integrativa, publicados entre 2023 e 2025, provenientes majoritariamente do Brasil e de contextos internacionais. Observou-se diversidade metodológica, incluindo ensaio clínico randomizado, estudos transversais, estudo de coorte, pesquisa qualitativa, estudo avaliativo e quase-experimental, evidenciando a complexidade e multidimensionalidade da saúde mental no puerpério.

Quanto ao delineamento, identificaram-se: 2 estudos quantitativos (transversal e coorte), 1 ensaio clínico randomizado, 1 estudo quase-experimental, 1 estudo avaliativo com abordagem mista, 1 estudo qualitativo, 1 estudo teórico/descritivo

Os temas predominantes envolveram: depressão pós-parto, sobrecarga mental e sofrimento psíquico, falhas na assistência em saúde mental na APS, estratégias de prevenção e intervenção em enfermagem, uso de tecnologias em saúde mental, fatores biológicos associados (ex.: vitamina D)

No quadro 1 encontra-se uma síntese teórica dos estudos que foram incluídos neste artigo.

Quadro 1 – Síntese dos estudos incluídos

Autor/Ano	Objetivo	Tipo de estudo	Local	Principais achados
Suharwardy et al., 2023	Avaliar eficácia de chatbot em saúde mental no pós-parto	Ensaio clínico randomizado	EUA	Redução discreta de sintomas depressivos; alta aceitabilidade da tecnologia
Souza et al., 2025	Avaliar depressão pós-natal na APS	Transversal	Brasil (Pará)	Alta prevalência de sintomas de ansiedade, sobrecarga e risco de depressão
Almeida et al., 2024	Avaliar assistência em saúde mental na APS	Estudo avaliativo (misto)	Portugal	Assistência considerada incipiente/crítica; ausência de triagem sistemática
Sebastião et al., 2024	Desenvolver intervenção em saúde mental materna	Qualitativo	Portugal	Necessidade de ações estruturadas de promoção da saúde mental
Oliveira et al., 2024	Analisar estratégias de prevenção em enfermagem	Descritivo	Brasil	Importância da triagem, educação em saúde e grupos de apoio
Centeno et al., 2025	Investigar associação entre vitamina D e DPP	Coorte	Brasil (Pelotas)	Deficiência de vitamina D associada ao dobro de risco de depressão
Tomaz et al., 2025	Avaliar capacitação em saúde mental puerperal	Quase-experimental	Brasil	Educação melhora práticas e rastreio em enfermagem

5 Discussão

A análise dos estudos evidencia que a sobrecarga mental no puerpério se manifesta de forma multifatorial, envolvendo dimensões emocionais, sociais, assistenciais e biológicas. O estudo de Souza et al. (2025) destaca elevada frequência de sintomas relacionados à ansiedade, culpa, sensação de sobrecarga e até ideação autolesiva, o que reforça que o sofrimento psíquico no puerpério ultrapassa o diagnóstico formal de depressão, configurando-se como uma condição ampliada de vulnerabilidade mental.

Esse achado dialoga com a literatura internacional, que aponta que os transtornos mentais perinatais frequentemente são subdiagnosticados e subtratados, especialmente em contextos de atenção primária (Howard et al., 2019). A ausência de rastreamento sistemático, evidenciada no estudo de Almeida et al. (2024), reforça essa lacuna assistencial, revelando fragilidades estruturais na incorporação da saúde mental no cuidado puerperal.

Além disso, a sobrecarga mental está diretamente relacionada à experiência subjetiva da maternidade e às demandas cotidianas de cuidado, frequentemente assumidas de forma solitária pelas mulheres. Esse aspecto é evidenciado tanto nos achados nacionais quanto internacionais, sendo agravado por fatores como privação de sono, isolamento social e insuficiência de apoio (Slomian et al. 2019).

Outro ponto relevante refere-se à dimensão biológica da saúde mental materna. O estudo de Centeno et al. (2025) demonstra associação significativa entre deficiência de vitamina D e maior risco de depressão pós-parto, indicando que fatores fisiológicos também devem ser considerados na avaliação integral da mulher no puerpério.

No campo das intervenções, os estudos apontam caminhos promissores. O ensaio clínico de Suharwardy et al. (2023) evidencia que tecnologias digitais, como chatbots, podem ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental, apresentando boa aceitabilidade entre puérperas. Embora os efeitos clínicos tenham sido modestos, tais ferramentas podem ser estratégicas em contextos de barreiras de acesso, como na Atenção Primária à Saúde.

Complementarmente, estratégias educativas e de capacitação profissional mostraram impacto significativo na qualificação do cuidado. O estudo de Tomaz et al. (2025) demonstrou

melhora expressiva na prática dos profissionais de enfermagem após intervenção educativa, especialmente no rastreamento e orientação sobre saúde mental puerperal. Esses achados reforçam o papel central da enfermagem na APS, sobretudo na identificação precoce de sinais de sofrimento psíquico.

Além disso, intervenções estruturadas de promoção da saúde mental, como a proposta por Sebastião et al. (2024), indicam a necessidade de ações sistematizadas e contínuas no cuidado perinatal. A integração de estratégias educativas, apoio psicossocial e acompanhamento longitudinal pode contribuir para reduzir a sobrecarga mental e seus impactos.

Por fim, destaca-se que a atuação da enfermagem deve transcender o modelo biomédico, incorporando uma abordagem integral, centrada na mulher e em seu contexto de vida. A utilização de instrumentos como a Escala de Depressão Pós-Parto de Edinburgo, associada à escuta qualificada e ao acolhimento, configura-se como estratégia essencial para a qualificação da assistência na Atenção Primária à Saúde.

6 Conclusão

A sobrecarga mental no puerpério configura-se como um importante fator de risco para o adoecimento psíquico materno, com impactos diretos na qualidade de vida da mulher e no cuidado ao recém-nascido. A enfermagem na Atenção Primária à Saúde possui papel central na identificação precoce e no manejo dessa condição, sendo fundamental a ampliação de práticas que integrem a saúde mental ao cuidado puerperal. Estratégias interdisciplinares e centradas na mulher são essenciais para qualificar a assistência no contexto do SUS.

Referências

ALMEIDA, Milena Oliveira de; BARATIERI, Tatiane; KRULIKOWSKI, Iria Barbara de Oliveira et al. Avaliação da assistência em saúde mental à puérpera em Cuidados de Saúde Primários: estudo avaliativo. *Pensar Enfermagem*, v. 28, n. 1, p. 28–35, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56732/pensarenf.v28i1.285>

AMER, F. et al. Prevalence and predictors of postpartum depression: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, v. 24, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18502-0>

BARATIERI, Tatiane; NATAL, Sônia; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo. Cuidado puerperal na atenção primária: uma análise da integralidade da assistência. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n. 11, p. 4227–4238, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.27702018>

BARROSA, Alba Lucia Bottura Leite de; LUCENA, Amália de Fátima; ALMEIDA, Miriam de Abreu et al. Educação dos profissionais de enfermagem sobre saúde mental puerperal: estudo antes e depois. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 46, e20240159, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2025.20240159.pt>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

DAMINGER, Allison. The cognitive dimension of household labor. *American Sociological Review*, v. 84, n. 4, p. 609–633, 2019.

CENTENO, Luis Otávio Lobo; LONGONI, Aline; TRETTIM, Jéssica Puchalski; LEMES, Isabela Thurow; LOBATO, Andressa Schneider; MOURA, Nathália Passos; ZANINI, Djiovana; SANTANA, Thiago Falson; DRAWANZ, Eduarda Neutzling; COELHO, Fernanda Teixeira et al. Deficiência de vitamina D durante a gravidez está associada à depressão pós-parto: um estudo de coorte no sul do Brasil. *Nutrients*, v. 17, n. 23, p. 3649, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu17233649>

DEAN, Liz; CHURCHILL, Brendan; RUPPANNER, Leah. The mental load: building a deeper theoretical understanding of how cognitive and emotional labor overload women and mothers. *Community, Work & Family*, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.2002813>

GARCIA, Érica Silva et al. The nursing process in postpartum consultations at Primary Health Care Units. *Rev Esc Enferm USP*. 2021;55:e03717. Published 2021 May 21. doi:10.1590/S1980-220X2020005103717

HOWARD, Louise M.; MOLYNEAUX, Emma; DENNIS, Cindy-Lee; ROCHAT, Tamsen; STEIN, Alan; MILGROM, Jeannette. Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *The Lancet*, v. 384, n. 9956, p. 1775–1788, 2014. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61276-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61276-9)

MACHADO, Ana Lúcia; IBIAPINA, Fabiana. Assistência de enfermagem à saúde mental no puerpério: revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i14.25811>

OLIVEIRA, Juliana Martins de; BATISTA, Luciana Percilia de Barros; LUCAS, Juliana Siqueira et al. Estratégias de prevenção dos transtornos mentais comuns durante o pós-parto com foco na

assistência de enfermagem. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 5, e4494, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N5-208>

OLIVEIRA, M. A. B. et al. Depressive, anxiety, and stress symptoms in postpartum women: a cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, v. 44, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2023.2243332>

SAHAROY, Rishika et al. Postpartum depression and maternal care: exploring complex effects in mothers and infants. *Cureus*, v. 15, n. 7, e41381, 2023. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.41381>

SEBASTIÃO, Maria Graça Gonçalves Bento; MONTEIRO, Ana Paula Teixeira Almeida Vieira; CAMARNEIRO, Ana Paula Forte. Promoção da saúde mental materna perinatal: protótipo de curso de intervenção em cuidados de saúde primários. *Revista de Enfermagem Referência*, v. 6, n. 3, e34656, 2024. DOI: <https://doi.org/10.12707/RVI24.26.34656>

SILVA, Debora Alves da et al. Impact of an educational intervention on postpartum depression for primary care nurses: a quasi-experimental study. *Rev Esc Enferm USP*. 2025;59:e20250032. doi: <https://10.1590/1980-220X-REEUSP-2025-0032en>

SLOMIAN, Justine; HONVO, Germain; EMONTS, Patrick; REGINSTER, Jean-Yves; BRUYÈRE, Olivier. Consequências da depressão materna pós-parto: uma revisão sistemática dos desfechos maternos e infantis. *Women's Health*, v. 15, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745506519844044>

SOUZA, Josué Araújo de; PANTOJA, Gabriela Xavier; MARCELINO, Thais Cristina Flexa Souza et al. Postnatal depression in women in Primary Health Care. *Journal of Contemporary Nursing*, v. 14, e6121, 2025. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3378rec.2025.e6121>

SUHARWARDY, Sanaa; RAMACHANDRAN, Maya; LEONARD, Stephanie A.; GUNASEELAN, Anita; LYELL, Deirdre J.; DARCY, Alison; ROBINSON, Athena; JUDY, Amy. Feasibility and impact of a mental health chatbot on postpartum mental health: a randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology Global Reports*, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.xagr.2023.100165>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services. Geneva: World Health Organization, 2022.