

SENSIBILIZAÇÃO PARA O PUERPÉRIO: AÇÕES EDUCATIVAS SOBRE DEPRESSÃO PÓS PARTO - RELATO DE EXPERIÊNCIA

RAISING AWARENESS ABOUT THE POSTPARTUM PERIOD: EDUCATIONAL ACTIVITIES ON POSTPARTUM DEPRESSION- AN EXPERIENCE REPORT

Gabriel Rodrigues dos Santos¹, Gabriela Oliveira Tanajura¹, José Eduardo de Almeida Mendes¹, Jaynne Kaillâyne Bernardo Alves¹, Luciana Thais Rangel Souza², Mônica Bomfim Silva³.

1. Acadêmicos do curso Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

jaynne.alves@alunos.afya.com.br

2. Mestre em Saúde da Família e Docente do Curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

3. Mestre em Tecnologias Aplicáveis à Bioenergia e docente do curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

Eixo Temático: 01

RESUMO

Introdução: O puerpério é marcado por importantes mudanças físicas, emocionais e sociais, que podem repercutir na saúde mental materna e aumentar a vulnerabilidade à depressão pós-parto. Nesse contexto, ações educativas baseadas no acolhimento, diálogo e escuta ativa podem contribuir para ampliar o conhecimento das gestantes e favorecer a sensibilização sobre o sofrimento psíquico materno. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação extensionista destinada à sensibilização de gestantes sobre a depressão pós-parto, realizada na Unidade de Saúde Mário Peixoto, em Itabuna, Bahia. **Descrição da experiência:** Trata-se de um relato de experiência, descritivo e de abordagem qualitativa, desenvolvido em cinco momentos: “Estabelecendo Conexões”, “Quem sou eu na gestação?”, “Mitos e Verdades”, “Quiz Interativo” e encerramento. Participaram três gestantes, que inicialmente apresentaram insegurança diante das alterações emocionais da gestação e conhecimento limitado sobre Baby Blues e depressão pós-parto. A partir da roda de conversa, das atividades educativas e das dinâmicas interativas, observou-se ampliação da compreensão sobre saúde mental materna, fatores de risco, prevenção e identificação de sinais de sofrimento psíquico, além do estímulo ao autocuidado. A experiência também favoreceu o desenvolvimento de empatia, comunicação e sensibilidade social entre os acadêmicos de medicina. **Conclusão:** A ação demonstrou a relevância de estratégias educativas fundamentadas no acolhimento e na escuta ativa para a promoção da saúde mental materna na atenção básica, contribuindo para o fortalecimento do autocuidado, dos vínculos e de uma assistência à maternidade mais integral e consciente.

Palavras-chave: Depressão Pós-Parto. Saúde Materna. Autocuidado. Puerpério. Educação em Saúde.

ABSTRACT

Introduction: The postpartum period is marked by significant physical, emotional, and social changes that may affect maternal mental health and increase vulnerability to postpartum depression. In this context, educational actions based on welcoming, dialogue, and active listening can contribute to expanding pregnant women's knowledge and raising awareness of maternal psychological distress. **Objective:** To report the experience of an extension activity aimed at raising awareness among pregnant women about postpartum depression, conducted at Mário Peixoto Health Unit, in Itabuna, Bahia, Brazil. **Experience Description:** This is a descriptive, qualitative experience report developed in five stages: "Establishing Connections," "Who Am I During Pregnancy?," "Myths and Facts," "Interactive Quiz," and closing. Three pregnant women participated, initially demonstrating uncertainty regarding emotional changes during pregnancy and limited knowledge about Baby Blues and postpartum depression. Through group discussion, educational activities, and interactive dynamics, greater understanding of maternal mental health, risk factors, prevention, and early identification of psychological distress was observed, along with encouragement of self-care. The experience also contributed to the development of empathy, communication, and social sensitivity among medical students. **Conclusion:** The activity demonstrated the relevance of educational strategies based on welcoming and active listening for promoting maternal mental health in primary care, contributing to the strengthening of self-care, interpersonal bonds, and more comprehensive and informed maternity care.

Keywords: Postpartum Depression. Maternal Health. Self Care. Postpartum Period. Health Education.

INTRODUÇÃO

A gestação e o período da maternidade são acompanhados por diversas mudanças de natureza física, hormonal, emocional e social, capazes de provocar impactos importantes na vivência da mulher. Essas transformações podem repercutir sobre sua saúde mental e influenciar diretamente a maneira como ocorre a construção do vínculo entre mãe e filho¹. Nesse cenário, a depressão pós-parto destaca-se como uma relevante questão de saúde pública, uma vez que pode comprometer o bem-estar materno e a relação estabelecida com o recém-nascido. Além disso, manifestações como tristeza intensa, desesperança e sofrimento emocional ainda podem ser minimizadas ou consideradas naturais do puerpério, dificultando seu reconhecimento e a busca por assistência².

Diante dessa realidade, a abordagem da saúde mental durante o ciclo gravídico-puerperal torna-se fundamental, especialmente por possibilitar o reconhecimento precoce de alterações emocionais e a oferta de suporte adequado às mulheres. Nesse sentido, ações de caráter educativo e acolhedor apresentam-se como estratégias relevantes para ampliar o conhecimento sobre a depressão pós-parto, favorecer a identificação de seus sinais e sintomas e estimular práticas de autocuidado. A utilização de recursos como escuta ativa, diálogo e compartilhamento de experiências também contribui para a criação de um ambiente

de confiança, no qual as gestantes possam expressar dúvidas, sentimentos e possíveis inseguranças relacionadas à maternidade³.

Assim, o desenvolvimento de atividades de sensibilização sobre a depressão pós-parto justifica-se pela necessidade de fortalecer a atenção à saúde mental materna ainda durante o período gestacional, favorecendo a prevenção e o reconhecimento oportuno do sofrimento psíquico. Para além da transmissão de informações, iniciativas educativas realizadas no contexto da atenção básica podem contribuir para um cuidado mais humanizado e para o fortalecimento dos vínculos entre as gestantes e os profissionais de saúde.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de uma ação extensionista voltada à sensibilização de gestantes acerca da depressão pós-parto em uma Unidade Básica de Saúde de Itabuna, Bahia.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência, com abordagem qualitativa e descritiva de uma ação extensionista desenvolvida por acadêmicos do 3º período do Curso de Medicina de uma Instituição de Ensino Superior Privada, do interior baiano. A ação intitulada “Sensibilização para o puerpério: ações educativas sobre a depressão pós parto” ocorreu em uma Unidade Básica de Saúde localizada no município de Itabuna, Bahia, com a participação de gestantes.

A ação foi estruturada em cinco etapas: Estabelecendo Conexões, Roda de Conversa intitulada “Quem sou eu na gestação?”, Mitos e Verdades, Quiz Interativo e Encerramento. As atividades foram desenvolvidas de forma lúdica, participativa e inclusiva, buscando promover a troca de experiências e a construção coletiva de conhecimentos sobre saúde mental materna, com ênfase na depressão pós-parto e em seus sinais de alerta.

Inicialmente, os acadêmicos reuniram os usuários presentes na sala de espera para apresentar a proposta da ação extensionista, possibilitando a participação não apenas das gestantes, mas também dos demais usuários da unidade. Nesse momento, foram apresentados os objetivos e a dinâmica das atividades, com abordagem introdutória sobre a importância da atenção à saúde mental durante o período gravídico-puerperal e do reconhecimento de possíveis alterações emocionais e comportamentais.

Em seguida, foi realizada a Roda de Conversa “Quem sou eu na gestação?”, conduzida com a participação de uma psicóloga convidada. A atividade ocorreu em ambiente acolhedor e estimulou a participação espontânea das gestantes, que puderam compartilhar dúvidas, sentimentos e experiências relacionadas à gestação e à maternidade. Durante a discussão, foram observadas inseguranças relacionadas ao futuro e à vivência materna, além

de dúvidas sobre o Baby Blues e a depressão pós-parto. Nesse momento, foram abordadas as diferenças entre essas condições, destacando-se que o Baby Blues corresponde a uma alteração emocional transitória e frequente nos primeiros dias após o parto, caracterizada principalmente por labilidade emocional, choro fácil, irritabilidade e ansiedade, com tendência à resolução espontânea. Em contraste, a depressão pós-parto apresenta maior intensidade e duração dos sintomas, podendo comprometer o funcionamento materno e demandando avaliação e acompanhamento profissional. Também foi esclarecido que sintomas depressivos podem ocorrer durante a gestação, constituindo quadro distinto da depressão pós-parto. A profissional realizou a mediação das discussões e forneceu orientações relacionadas à saúde mental no período gestacional e puerperal.

Na etapa seguinte, foi desenvolvida a dinâmica “Mitos e Verdades”, utilizando placas de identificação visual, “X” para falso e “V” para verdadeiro, estratégia adotada para favorecer a participação, inclusive de gestantes não alfabetizadas. Os questionamentos abordaram aspectos relacionados à depressão pós-parto, como sentimentos de inadequação materna, expressão das emoções, vínculo com o bebê, possibilidade de surgimento de sintomas depressivos durante a gestação e a ausência de relação obrigatória entre depressão pós-parto e histórico prévio de transtornos mentais. A atividade promoveu participação espontânea e discussão dos conteúdos apresentados.

Posteriormente, foi realizado um Quiz Interativo, com perguntas relacionadas aos sintomas e às diferenças entre o Baby Blues e a depressão pós-parto, além de sinais de alerta que demandam atenção. As participantes responderam aos questionamentos e, posteriormente, foram discutidas as respostas, retomando conteúdos abordados nas etapas anteriores. Observou-se participação ativa durante a dinâmica e envolvimento nas discussões propostas.

Por fim, realizou-se o encerramento com a entrega de cartões de agradecimento e pequenos kits contendo uma vela e um bombom. Os elementos foram utilizados de forma simbólica para incentivar momentos de autocuidado e proporcionar uma lembrança da experiência vivenciada. Assim, a etapa final buscou encerrar a atividade de maneira acolhedora, reforçando a importância da atenção à saúde mental durante o período gravídico-puerperal.

De modo geral, a experiência proporcionou momentos de diálogo, escuta e participação, além de possibilitar aos acadêmicos o exercício de habilidades comunicacionais, empatia e sensibilidade diante das demandas relacionadas à saúde mental materna. A vivência também permitiu aproximar os conhecimentos acadêmicos da realidade do serviço de saúde,

utilizando a educação em saúde como estratégia para abordar a temática da depressão pós-parto de maneira acessível e participativa.

Por se tratar de uma ação extensionista voltada à promoção e prevenção em saúde, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde².

CONCLUSÃO

A ação realizada na Unidade de Saúde Mário Peixoto, em Itabuna/BA, evidenciou a relevância de promover espaços de diálogo sobre a saúde mental materna no contexto da atenção básica, especialmente por meio de ações educativas pautadas na escuta ativa e no acolhimento. A experiência possibilitou abordar a depressão pós-parto de forma acessível e participativa, favorecendo a discussão sobre a temática e a expressão de dúvidas e experiências pelas gestantes. Nesse sentido, a estratégia apresenta potencial de aplicabilidade em outros contextos da atenção básica, com a ampliação do público alcançado e a continuidade de ações voltadas ao cuidado integral.

A presença da profissional da área de saúde mental mostrou-se relevante para a mediação das discussões, enquanto a utilização de metodologias inclusivas, como recursos visuais e elementos simbólicos relacionados ao autocuidado, possibilitou diferentes formas de participação durante a atividade. Para os discentes, a vivência favoreceu a articulação entre conhecimento teórico e prática humanizada, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades relacionadas à empatia, comunicação e sensibilidade social. Dessa forma, a experiência reforça o papel da extensão universitária na aproximação entre universidade, serviço de saúde e comunidade, criando oportunidades de troca de conhecimentos e de formação acadêmica integrada às demandas do território.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Arrais AR, Araujo TCCF. Depressão pós-parto: uma revisão sobre fatores de risco e de proteção. *Psicol Saude Doencas* [Internet]. 2017 [citado 2026 fev 26];18(3):828-845. doi:10.15309/17psd180316.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016 [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2016 [citado 2026 maio 15]. Disponível em:

<https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/atosnormativos/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf>

3. Cerilo-Filho M, Lima da Cruz LE, Marinho JC, do Nascimento BSR, Soares MN, do Nascimento WV, et al. Papel do enfermeiro no diagnóstico precoce e assistência adequada à mulher com pré-eclâmpsia. *Diversitas J* [Internet]. 2023 [citado 2026 ago 20];8(3):3001-3014. doi:10.48017/dj.v8i3.2619.