

## SAÚDE MENTAL NA GRAVIDEZ E PÓS-PARTO

Isabelle Teixeira Zambrzycki<sup>1</sup>; Maria Julia Nascimento Carvalho<sup>2</sup>; Taísi Lemos Pereira<sup>3</sup>; Claudia Alicia Insaurralde Escurra<sup>4</sup>; Jorgene Bustillos Rocha<sup>5</sup>; Dayanara Lisseth Bustillos Rocha<sup>6</sup>; Sebastião Mariano Costa Pereira Júnior<sup>7</sup>; Lidiane Alencar Vilanova<sup>8</sup>; Carolina Santos Nascimento<sup>9</sup>; Larissa Santiago Guedes<sup>10</sup>

medicinaembolus@gmail.com

**Introdução:** A saúde mental durante a gravidez e o pós-parto é um aspecto crucial do bem-estar materno e fetal. Alterações hormonais, estresse e mudanças na dinâmica familiar podem impactar significativamente a saúde mental das mulheres durante e após a gestação. Este estudo visa explorar os principais desafios e intervenções para promover a saúde mental de gestantes e puérperas. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é analisar os fatores que influenciam a saúde mental durante a gravidez e o pós-parto e avaliar a eficácia das intervenções destinadas a melhorar o bem-estar psicológico dessas mulheres. **Metodologia:** Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus e Web of Science, abrangendo publicações dos últimos dez anos. Foram incluídos estudos clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises que abordaram aspectos da saúde mental durante a gravidez e o pós-parto, bem como intervenções para melhorar o bem-estar mental. Foram excluídos estudos repetidos entre base de dados. A seleção e análise dos estudos foram conduzidas por dois revisores independentes, que extraíram dados sobre fatores de risco, sintomas, estratégias de intervenção e desfechos clínicos. **Resultados e Discussão:** Dos 250 artigos inicialmente identificados, 45 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados detalhadamente. Os resultados indicam que transtornos como depressão perinatal e ansiedade são comuns durante a gravidez e o pós-parto, afetando até 20% das mulheres. Fatores como histórico de transtornos mentais, falta de suporte social, estresse e complicações na gravidez foram identificados como riscos significativos para a saúde mental. Intervenções como psicoterapia cognitivo-comportamental, programas de suporte social e intervenções farmacológicas demonstraram ser eficazes na redução dos sintomas e na melhoria do bem-estar psicológico. A promoção da saúde mental deve incluir o rastreamento sistemático de sintomas, a oferta de suporte psicológico e a educação sobre saúde mental para gestantes e puérperas. Além disso, a integração de cuidados de saúde mental com o acompanhamento obstétrico é crucial para proporcionar uma abordagem holística. **Conclusão:** A saúde mental durante a gravidez e o pós-parto é essencial para o bem-estar das mulheres e do bebê. Intervenções eficazes podem melhorar significativamente a saúde mental e a qualidade de vida das gestantes e puérperas. A implementação de estratégias de rastreamento e suporte psicológico, juntamente com a integração de cuidados, é fundamental para abordar os desafios associados à saúde mental nesse período.

**Palavras-chave:** Saúde Mental; Gravidez; Pós-parto; Depressão Perinatal; Ansiedade.

**Área Temática:** Área Temática: Tema Livre em Medicina