



## IMPACTO DAS INTERVENÇÕES PSICOEDUCATIVAS NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE MÃES E BEBÊS: UMA ABORDAGEM INTEGRADA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL MATERNO-INFANTIL NO PÓS-PARTO

The Impact Of Psychoeducational Interventions On The Psychological Well-Being Of Mothers And Babies: An Integrated Approach To Promoting Maternal And Child Mental Health In The Postpartum Period

### RESUMO

A psicoeducação é uma abordagem que promove o autoconhecimento e a reflexão, auxiliando o indivíduo a compreender seu papel social e suas ações. No contexto materno-infantil, as intervenções psicoeducativas exercem uma função importante ao fortalecer a capacidade de autocuidado das gestantes, promover o autoconhecimento e favorecer o desenvolvimento emocional da mãe e do bebê. Este estudo objetiva avaliar o impacto das intervenções psicoeducativas no bem-estar psicológico de mães e bebês, adotando uma abordagem integrada para a promoção da saúde mental materno-infantil no período pós-parto. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura em 2025, com base em pesquisas nas bases de dados LILACS, MEDLINE e PUBMED. A saúde mental no pós-parto é crucial, pois as mudanças emocionais e fisiológicas podem desencadear transtornos como ansiedade e depressão, afetando a mãe e o bebê. A falta de apoio emocional e social aumenta o risco de distúrbios, como a depressão pós-parto. Intervenções psicoeducativas são fundamentais para prevenir e tratar esses transtornos, promovendo o desenvolvimento saudável. Conclui-se que essas abordagens reduzem sintomas de ansiedade e depressão, fortalecem o vínculo mãe-bebê e promovem a resiliência materna, facilitando a adaptação ao pós-parto. A implementação de políticas públicas voltadas à saúde mental materna é essencial para garantir o acesso a essas intervenções.

#### **Bárbara Monique Alves Desidério**

Psicóloga, Pós-Graduada em Neuropsicologia, Mestranda em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Rio Grande do Norte  
<https://orcid.org/0009-0008-7435-0747>

#### **Maria Clara Oliveira Campos Sousa**

Graduanda em Medicina, UnifacidWyden  
<https://orcid.org/0009-0009-8005-8854>

#### **Juliana Nascimento Ianelli**

Graduada em Psicologia, Centro Universitário IBMR

#### **Karla Leticia Santos da Silva Costa**

Graduada em Medicina, Universidade Estadual Do Maranhão  
<https://orcid.org/0009-0000-0195-5499>

#### **Gustavo Francisco Santos da Silva**

Graduando em Medicina, Universidade Estadual de Maringá (UEM)

<https://orcid.org/0009-0008-9447-6400>

#### **Maria Sofia da Conceição Ximenes Feitosa**

Psicóloga, Universidade Federal do Delta do Parnaíba UFDPAR  
<https://orcid.org/0009-0000-9181-5050>

#### **Júlia Lodigiani Rodrigues Bragança**

Graduada em Enfermagem, Universidade Federal De São João Del Rei, Campus Centro Oeste Dona Lindu (UFSJ)

<https://orcid.org/0009-0009-8772-5533>

#### **Humberto Silva Bezerra**

Enfermeiro Auditor, Unitpac - Araguaína TO

#### **Tainara Pelisão**

Graduada em Medicina, Centro Universitário de Varzea Grande - UNIVAG

<https://orcid.org/0009-0004-2592-5453>

#### **Layla Joventina Fdima Chehab Da Silva Lima Dias**

Pesquisadora, escritora, graduanda em Fonoaudiologia, professora de Língua Portuguesa, revisora acadêmica e aplicadora ABA, Unifatecie

#### **Jefersson da Silva França**

Especialização em Fisioterapia em Terapia Intensiva, Centro Universitário de João Pessoa (UNIPÊ)

<https://orcid.org/0009-0002-4409-8428>

#### **Jayne Ketlen Souza Santana Bacelar**

Psicóloga, Pós graduada em Neuropsicologia, Análise do Comportamento Aplicada, Design Thinking e Gestão de Pessoas. Pós graduanda em Tutoria e Educação UFMS

#### **Lincon Fricks Hernandes**

Psicólogo Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local, Escola Superior de Ciências da Santa Casa de Misericórdia de Vitória- EMESCAM

<https://orcid.org/0000-0002-7642-3080>

#### **Layla Joventina Fdima Chehab Da Silva Lima Dias**

Pesquisadora, escritora, graduanda em Fonoaudiologia, professora de Língua Portuguesa, revisora acadêmica e aplicadora ABA, Unifatecie

**PALAVRAS-CHAVES:** Fatores Psicológicos; Saúde Mental; Perinatal.

**ABSTRACT**

---

**\*Autor correspondente:**

**Bárbara Monique Alves Desidério**  
[barbaramonalves.neuropsi@gmail.com](mailto:barbaramonalves.neuropsi@gmail.com)

---

Recebido em: [31-03-2025]  
Publicado em: [05-04-2025]

Psychoeducation is an approach that promotes self-knowledge and reflection, helping individuals to understand their social role and actions. In the maternal and child context, psychoeducational interventions play an important role in strengthening pregnant women's capacity for self-care, promoting self-knowledge and favoring the emotional development of mother and baby. This study aims to assess the impact of psychoeducational interventions on the psychological well-being of mothers and babies, adopting an integrated approach to promoting maternal and child mental health in the postpartum period. An integrative literature review was carried out in 2025, based on searches in the LILACS, MEDLINE and PUBMED databases. Mental health in the postpartum period is crucial, as emotional and physiological changes can trigger disorders such as anxiety and depression, affecting both mother and baby. Lack of emotional and social support increases the risk of disorders such as postpartum depression. Psychoeducational interventions are key to preventing and treating these disorders, promoting healthy development. It is concluded that these approaches reduce symptoms of anxiety and depression, strengthen the mother-baby bond and promote maternal resilience, facilitating adaptation to the postpartum period. The implementation of public policies aimed at maternal mental health is essential to guarantee access to these interventions.

**KEYWORDS:** Psychological Factors; Mental Health; Perinatal.



## INTRODUÇÃO

A psicoeducação baseia-se um método de aprendizagem que promove a reflexão e a construção de valores através de atividades que auxiliam na compreensão do indivíduo sobre si, o meio social e suas formas de atuação. Amplamente utilizada na área da saúde, a intervenção psicoeducativa integra diversas teorias e modelos clínicos, sendo adaptada conforme o público-alvo para garantir sua efetividade (Galdino *et al.*, 2022).

No contexto materno-infantil, as intervenções psicoeducativas desempenham um papel fundamental na promoção do bem-estar, pois fortalecem a capacidade de autocuidado das gestantes e estimulam o autoconhecimento e a autorreflexão. Essas abordagens proporcionam suporte essencial, permitindo que as mães adquiram conhecimentos que favorecem sua saúde física e emocional, refletindo positivamente no desenvolvimento e no bem-estar do bebê (Campos *et al.*, 2023).

Logo, a saúde mental no pós-parto é um fator determinante para o bem-estar da mãe e do bebê, influenciando diretamente o vínculo afetivo, o desenvolvimento infantil e a qualidade de vida materna. Nesse aspecto, as intervenções psicoeducativas são essenciais, pois promovem o autoconhecimento, fortalecem a capacidade de enfrentamento e oferecem suporte emocional, reduzindo o risco de transtornos como depressão e ansiedade pós-parto. Dessa forma, investigar o impacto dessas intervenções permite compreender sua eficácia na promoção da saúde mental materno-infantil, contribuindo para o aprimoramento de estratégias de cuidado e apoio nesse período crítico.

Portanto, este estudo tem como objetivo avaliar o impacto das intervenções psicoeducativas no bem-estar psicológico de mães e bebês, adotando uma abordagem integrada para a promoção da saúde mental materno-infantil no período pós-parto.

## MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, que busca, avalia e sintetiza as evidências disponíveis sobre um tema. Seu objetivo é fornecer o estado atual do conhecimento, implementar intervenções eficazes e identificar lacunas para futuras pesquisas.



Esse método é valioso para incorporar evidências na prática clínica, especialmente nas áreas da saúde, com o intuito de melhorar a qualidade do cuidado (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

A questão central desta revisão integrativa foi conduzida com base na estratégia PICO, que abrange os elementos População, Interesse e Contexto. Dessa forma, estabelece-se a seguinte indagação: "Qual o impacto das intervenções psicoeducativas no bem-estar psicológico de mães e bebês no período pós-parto?"

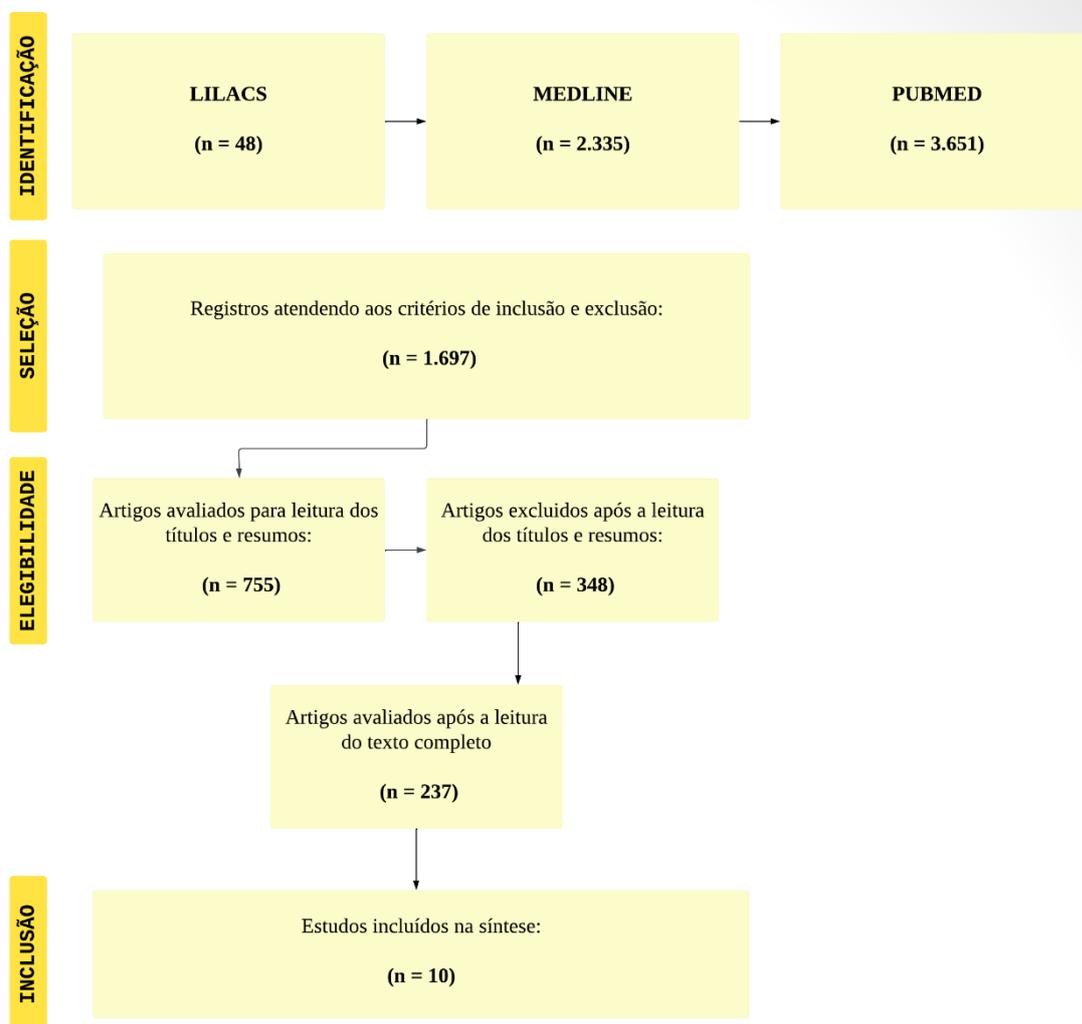
Os dados foram coletados por meio de uma busca avançada por artigos científicos nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) e PubMed (PMC). Para garantir a seleção de estudos relevantes, foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): "Fatores Psicológicos" AND "Saúde Mental" AND "Perinatal", incluindo suas equivalências em inglês e espanhol.

A seleção dos artigos seguiu critérios específicos, incluindo apenas aqueles publicados entre 2020 e 2025, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que abordassem o tema proposto e fossem localizados nas buscas utilizando descritores específicos.

Foram excluídos da análise os estudos publicados antes de 2020, os que não disponibilizavam o texto completo e aqueles que não tratavam diretamente do tema em questão. Também foram desconsiderados trabalhos de conclusão de curso (TCCs), teses, dissertações e materiais provenientes de sites.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, um total de 1.697 artigos foi identificado. Destes, 237 foram escolhidos para leitura completa, culminando em uma amostra final de 10 estudos que atendiam aos critérios preestabelecidos, conforme ilustrado no fluxograma da **Figura 1**.

Figura 1 – Fluxograma das análises definidas



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Após a realização da análise bibliométrica, os resultados foram estruturados em uma tabela resumida, enfatizando as principais descobertas. Os artigos foram primeiramente lidos e revisados de maneira sucinta para identificar seus pontos-chave, seguidos de uma análise de conteúdo mais aprofundada.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Abaixo, apresentamos os resultados em formato de tabela, listando os 10 artigos que compõem a amostra deste estudo, juntamente com o título, autor, ano de publicação e principais achados, conforme demonstrado no **Quadro 1**.

**Quadro 1 – Síntese dos estudos encontrados**

ARTIGO	AUTOR/ANO	PRINCIPAIS ACHADOS
"Stop, pause and take a break": a mixed methods study of the longer-term outcomes of digital emotional wellbeing training for perinatal women.	(Davis <i>et al.</i> , 2024)	O sofrimento psicológico materno durante a gestação está associado a impactos negativos tanto para a criança quanto para a gestante, incluindo maior necessidade de atendimento médico, complicações obstétricas, parto prematuro e maior risco de transtornos mentais no pós-parto, como depressão, ansiedade e psicose. Esses fatores ressaltam a importância da prevenção por meio de intervenções precoces voltadas à promoção da saúde mental e do bem-estar materno, contribuindo para melhores desfechos perinatais.
A global perspective: Access to mental health care for perinatal populations	(Wilson <i>et al.</i> , 2024)	Embora o acesso aos cuidados de saúde mental para indivíduos perinatais seja um fator crucial para a saúde dessa população, as políticas públicas que abordam os determinantes sociais e estruturais da saúde desempenham um papel igualmente essencial. Tais políticas são fundamentais para promover a saúde mental não apenas de gestantes e puérperas, mas também de seus filhos, famílias e comunidades, criando um ambiente mais propício ao bem-estar geral.
Community-based perinatal mental health peer support: a realist review	(McLeish; Ayers; Mccourt, 2023)	As dificuldades de saúde mental no período perinatal impactam tanto o bem-estar materno quanto o desenvolvimento integral do bebê. O apoio social, especialmente de outras mulheres que vivenciaram desafios semelhantes, é uma estratégia eficaz dentro das intervenções psicossociais voltadas para a saúde mental materna. O suporte em grupo amplia as possibilidades de troca de experiências, favorece a comparação social, promove o compartilhamento de estratégias de enfrentamento e fortalece a rede de apoio recíproco, contribuindo significativamente para o bem-estar de mães e bebês.
Development and Evaluation of a Mindfulness-Based Mobile Intervention for Perinatal Mental Health: Randomized Controlled Trial.	(Park <i>et al.</i> , 2025)	Mulheres no período perinatal têm maior risco de desenvolver transtornos mentais ou de experimentar recaídas em comparação com a população geral. O estresse relacionado à gravidez e ao parto aumenta o risco de ansiedade e depressão, especialmente em mulheres com antecedentes de problemas de saúde mental. Portanto, é essencial a implementação de intervenções voltadas à saúde mental nesse período.
Development and Validation of Safe Motherhood-Accessible Resilience Training (SM-ART) Intervention to Improve Perinatal Mental Health	(Bhamani <i>et al.</i> , 2023)	No período perinatal, mulheres com altos níveis de resiliência, como autoeficácia, autoestima, otimismo e senso de controle, são mais capazes de lidar com os estressores ambientais, o que contribui para a redução de transtornos psicológicos. Assim, promover o bem-estar mental perinatal, fortalecendo a resiliência e adotando estratégias de enfrentamento saudáveis, pode ser



<p>Effectiveness of psychoeducation and emotion recognition training in women with postpartum depression: a preliminary study</p>	<p>(Meurer Renner <i>et al.</i>, 2020)</p>	<p>uma abordagem eficaz na prevenção e no tratamento de doenças mentais perinatais. Os resultados evidenciaram que a psicoeducação teve um impacto positivo, melhorando a qualidade da interação mãe-bebê. Esse processo contribuiu para o fortalecimento do vínculo emocional entre a mãe e o bebê, o que é essencial para o desenvolvimento saudável da criança e para a recuperação da saúde mental materna. A psicoeducação, ao fornecer conhecimento e estratégias práticas, mostrou-se uma intervenção eficaz, oferecendo suporte crucial para as mães no contexto pós-parto.</p>
<p>Evaluation of the effectiveness of a video-based educational intervention on perinatal mental health related stigma reduction strategies for healthcare professionals: A single group pre-test-post-test pilot study</p>	<p>(Noonan <i>et al.</i>, 2024)</p>	<p>A manifestação do sofrimento mental perinatal pode representar um desafio para as mulheres, pois pode entrar em conflito com a percepção idealizada da maternidade, levando ao medo de ser vista como uma "mãe ruim" e ao silenciamento. Para evitar impactos negativos na saúde materna, nos vínculos familiares e no desenvolvimento infantil, é fundamental garantir o acesso a intervenções psicoeducativas, prevenindo consequências futuras decorrentes de transtornos não tratados.</p>
<p>Intervenção para mães com depressão pós-parto: protocolos de psicoeducação e treino para reconhecimento de emoção</p>	<p>(Meurer Renner <i>et al.</i>, 2021)</p>	<p>Programas baseados em cartilhas informativas e treinamento para reconhecimento de emoções têm um impacto positivo significativo, para as mães lidarem com os sintomas da Depressão Pós Parto (DPP). Essas intervenções aprimoram a saúde mental materna, e também, favorecem o fortalecimento do vínculo mãe-bebê, essencial para o desenvolvimento emocional e psicológico da criança. Ao fornecerem estratégias de enfrentamento e educar sobre o desenvolvimento infantil, essas abordagens psicoeducativas são vitais na promoção de um ambiente mais saudável, prevenindo complicações futuras e promovendo o bem-estar materno-infantil.</p>
<p>Supporting women who develop poor postnatal mental health: what support do fathers receive to support their partner and their own mental health?</p>	<p>(Mayers <i>et al.</i>, 2020)</p>	<p>Fatores de risco específicos, como histórico de transtornos mentais, desempenham um papel fundamental na identificação precoce de possíveis declínios na saúde mental materna. O fortalecimento do conhecimento parental sobre esses fatores, a manifestação dos sintomas e os recursos disponíveis para apoio pode facilitar a busca por autoajuda e incentivar uma adesão mais ágil a intervenções adequadas, contribuindo para a promoção do bem-estar materno-infantil.</p>
<p>The effect of an adapted Mindfulness-Based Stress Reduction program on mental health, maternal bonding and birth outcomes in psychosocially vulnerable pregnant women: a study protocol for a randomized controlled trial in a Danish hospital-based outpatient setting.</p>	<p>(Skovbjerg <i>et al.</i>, 2023)</p>	<p>O estresse materno perinatal e os transtornos mentais impactam negativamente o desenvolvimento infantil e aumentam o risco de mortalidade na vida adulta. Assim, a gestação representa uma oportunidade crucial para intervenções preventivas e terapêuticas. A Redução do Estresse Baseada na Atenção Plena (MBSR) é uma abordagem em grupo que promove a saúde mental e a resiliência por meio do cultivo da atenção plena e da compaixão, proporcionando</p>



um ambiente educativo e participativo para a adoção de práticas mais saudáveis.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

A saúde mental no pós-parto é fundamental devido às intensas mudanças emocionais e fisiológicas que ocorrem durante a gestação. Alterações hormonais, físicas e sociais podem desencadear ou agravar transtornos como ansiedade e depressão, impactando o bem-estar materno, o desenvolvimento fetal e o vínculo mãe-bebê. Quando não tratados, esses distúrbios podem trazer consequências duradouras, afetando o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança, além de aumentar o risco de complicações obstétricas e baixo peso ao nascer, evidenciando a importância de intervenções precoces e adequadas (Silva; Oliveira; Nascimento, 2024).

Uma pesquisa conduzida por McCarthy, Houghton e Matvienko-Sikar (2021) investigou as experiências de mulheres quanto à ansiedade e estresse durante o período perinatal, destacando que as participantes frequentemente se preocupam com o parto, a saúde do bebê e as expectativas sociais. Além disso, as mulheres indicaram a necessidade de informações claras sobre a gestação e de apoio psicológico, visando minimizar o estresse e melhorar o bem-estar mental.

Ainda nesse viés, a ansiedade, o estresse e a depressão pós-parto (DPP) são transtornos que afetam significativamente a saúde materno-infantil, apresentando alta prevalência no período pós-parto. Muitas mães experimentam sintomas como exaustão, alterações de humor, distúrbios do sono e preocupação excessiva, porém sem rejeição ao bebê. Já a DPP é um quadro mais grave e persistente, impactando o bem-estar emocional da mãe e suas relações familiares. Estima-se que a DPP afete entre 10% e 20% das puérperas nos primeiros seis meses pós-parto (Gomes *et al.*, 2023).

O âmbito social influencia significativamente no risco de DPP. Mulheres com apoio insuficiente, alto isolamento e problemas no relacionamento têm mais chances de desenvolver sintomas depressivos. Uma meta-análise de 127 estudos identificou fatores de risco para DPP, como diabetes gestacional, histórico de depressão, depressão durante a gravidez, parto de filho homem, uso de anestesia peridural e predisposição à depressão durante a gestação (Tambelli; Tosto; Favieri, 2025).

A psicose pós-parto é uma condição ainda mais grave, porém rara, caracterizada por delírios polimórficos, frequentemente envolvendo o bebê, além de distúrbios de humor, ansiedade e êxtase. Geralmente ocorre nas duas a três primeiras semanas após o parto e pode



persistir por vários dias ou até seis meses. Embora sua duração seja variável, o prognóstico tende a ser favorável com tratamento adequado (Forde; Peters; Wittkowski, 2020).

No entanto, a ocitocina conhecida como o "hormônio do amor", exerce uma função essencial no fortalecimento do vínculo mãe-bebê logo após o parto, sendo um fator vital para o desenvolvimento infantil. Estudos indicam que a interação materna no primeiro ano de vida aprimora funções cognitivas, como memória e controle de impulsos, além de reduzir o risco de problemas comportamentais. Esse vínculo inicial influencia positivamente as relações sociais da criança ao longo da vida. Por outro lado, a ausência desse contato pode comprometer o desenvolvimento neurológico e psicológico, resultando em impactos a médio e longo prazo (Silva; Leite, 2020).

Nesse cenário, as intervenções psicoeducativas no contexto materno-infantil têm se destacado na área da saúde devido à sua eficácia comprovada. Além de fornecer conhecimento sobre transtornos como depressão, ansiedade e estresse, essas intervenções possibilitam a troca de experiências entre as participantes, promovendo maior compreensão e apoio mútuo. Seu objetivo principal é aprimorar a percepção materna sobre as condições de saúde mental, contribuindo para a adoção de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes (Landivar; Netto, 2022).

Uma análise conduzida por Campos (2020) avaliou os efeitos de uma intervenção psicoterapêutica e educativa no pós-parto, demonstrando sua eficácia na saúde emocional materna. Com 353 mães, identificou-se que a ansiedade era mais comum em primíparas e a depressão pós-parto mais frequente em gestações não planejadas. A intervenção em grupo, realizada com 49 mães, possibilitou benefícios como suporte social e aprendizados compartilhados. Comparando 68 mulheres que participaram da intervenção com 44 que não participaram, observou-se uma redução significativa nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse parental, evidenciando a importância dessas iniciativas para o bem-estar materno-infantil.

Adicionalmente, as intervenções baseadas no apoio social são estratégias eficazes no contexto materno-infantil, oferecendo suporte emocional, informacional e instrumental por meio de redes de apoio, como familiares ou pessoas com experiências semelhantes. Esse tipo de intervenção contribui para minimizar os impactos psicológicos de eventos traumáticos, reduzindo sintomas de estresse, ansiedade e depressão. O apoio social atua como um fator de proteção, auxiliando na ressignificação de experiências adversas e promovendo respostas



emocionais e fisiológicas mais equilibradas, fortalecendo o bem-estar materno e o desenvolvimento saudável da criança (Haeusslein *et al.*, 2023).

Dessa maneira, o suporte contínuo durante a gestação e o parto, contribui significativamente para qualidade materno-infantil. O apoio emocional, as orientações sobre o trabalho de parto e as estratégias de enfrentamento favorecem uma experiência mais positiva, reduzindo o risco de depressão no puerpério e promovendo benefícios psicológicos duradouros para a mãe (Santos *et al.*, 2022).

A resiliência no contexto materno-infantil, também reduz a ansiedade e a depressão, favorecendo a capacidade da mulher de enfrentar os desafios do período gestacional e pós-parto. Estudos indicam que níveis elevados de resiliência estão associados a uma gestação mais equilibrada, promovendo bem-estar emocional e fortalecimento psicológico. Caracterizada pela positividade, otimismo e competência para lidar com adversidades, a resiliência deve ser incentivada como um recurso essencial para a saúde mental materna, contribuindo para uma experiência perinatal mais segura e adaptativa (Bhamani *et al.*, 2023).

Paralelamente, a DPP ocasiona impactos significativos na relação mãe-bebê e evidencia a necessidade de medidas preventivas eficazes. Uma revisão sistemática analisou 13 ensaios clínicos randomizados sobre intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) iniciadas durante a gestação. Os programas incluíram psicoeducação sobre a DPP e outras estratégias terapêuticas, demonstrando redução significativa dos sintomas depressivos e da incidência do transtorno, reforçando a importância dessas abordagens na promoção da saúde mental materna (Araújo; Santos, 2020).

Nesse contexto, o Pré-Natal Psicológico (PNP) surge como uma abordagem inovadora no atendimento perinatal, com foco na humanização, escuta e acolhimento da gestante ao longo da gestação, do parto e da construção da parentalidade. O PNP tem como objetivo integrar a gestante e sua família ao processo gravídico-puerperal, oferecendo apoio emocional e promovendo a conscientização sobre a importância do plano de parto e da presença de um acompanhante. Além disso, busca reduzir a ansiedade, facilitar a adaptação ao pós-parto e minimizar o risco de depressão puerperal (Rodrigues da Silva; Alves Araújo; Ponciano Oliveira, 2023).

Semelhantemente, as mulheres que recebem apoio emocional e prático de seus parceiros durante o parto apresentam melhor saúde mental no pós-parto. O impacto é mais significativo para aquelas sem histórico de transtornos mentais, pois o apoio reduz a ansiedade e melhora o



bem-estar emocional. Para mulheres com menos dificuldades psicológicas prévias, a presença do parceiro no parto pode ser um fator importante na promoção de uma recuperação emocional positiva, destacando a importância do suporte familiar e conjugal nesse momento crucial (Tavares *et al.*, 2025).

Ademais, programas de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) adaptado para gestantes com vulnerabilidades psicossociais pode ser uma intervenção eficaz para minimizar os impactos negativos do estresse materno. A prática de *mindfulness* contribui para a regulação emocional, a redução da ansiedade e a promoção do bem-estar psicológico, fortalecendo a resiliência materna e favorecendo um ambiente mais saudável para a mãe e o bebê (Skovbjerg *et al.*, 2021).

O estudo de Zarenejad *et al.* (2020) demonstrou que gestantes submetidas à intervenção de MBSR apresentaram uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade gestacional e um aumento na autoeficácia para o parto, em comparação ao grupo controle. Esses resultados indicam que programas baseados em *mindfulness* podem ser estratégias eficazes para promover o bem-estar psicológico materno.

Não menos relevante, a implementação de políticas públicas voltadas à saúde mental materna é essencial para garantir suporte adequado a gestantes e puérperas, independentemente de sua condição socioeconômica. Redes de apoio familiares, sociais e profissionais são vitais na recuperação materna, proporcionando assistência emocional e prática. O fortalecimento dessas iniciativas beneficia não apenas as mães, mas também seus filhos, famílias e comunidades, promovendo um ambiente mais seguro e uma sociedade mais consciente das demandas maternas (Rodrigues de Freitas *et al.*, 2024).

Visto isso, é fundamental reconhecer que o fortalecimento do vínculo mãe-bebê vai além da satisfação das necessidades fisiológicas do recém-nascido, abrangendo também seu bem-estar emocional. As primeiras interações entre mãe e filho são determinantes para o desenvolvimento de uma relação saudável, refletindo no crescimento infantil e na construção de vínculos familiares sólidos. Dessa forma, intervenções que orientem os pais sobre as diversas formas de cuidado e a importância do afeto tornam-se estratégias essenciais para promover um desenvolvimento materno-infantil mais equilibrado e sustentável (Silva *et al.*, 2023).

Em suma, a promoção da saúde mental materno-infantil no pós-parto é fundamental para garantir o bem-estar da mãe e do bebê. Abordagens que criem ambientes de apoio, fortaleçam a resiliência e respeitem a cultura e dignidade pessoal são essenciais para o cuidado



nesta fase. No entanto, distúrbios psicológicos podem afetar a saúde da mãe e prejudicar o desenvolvimento do bebê, resultando em complicações como prematuridade, baixo peso ao nascer e déficits no desenvolvimento motor, cognitivo e psicossocial. Assim, as intervenções psicoeducativas são cruciais para prevenir a depressão gestacional e promover a saúde mental das gestantes e puérperas (Fonseca; Santos; Amoroso, 2024).

## CONCLUSÃO

As intervenções psicoeducativas demonstram um impacto positivo no bem-estar psicológico de mães e bebês no pós-parto. Ao fornecer apoio emocional, informações claras e estratégias de enfrentamento, essas abordagens ajudam a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, fundamentais para a saúde mental materno-infantil.

Dessa forma, o fortalecimento do vínculo mãe-bebê é promovido, favorecendo um ambiente seguro e saudável. A resiliência materna também é fortalecida, o que resulta em uma adaptação mais tranquila ao pós-parto. Estudos demonstram que o apoio social e psicoeducativo contribuem para uma recuperação emocional mais positiva.

A implementação de políticas públicas voltadas à saúde mental materna e ao apoio social pode potencializar esses resultados, garantindo acesso à saúde mental para todas as mulheres, independentemente de sua condição socioeconômica.

Por fim, futuras pesquisas devem explorar a eficácia dessas intervenções em diferentes contextos, investigando sua aplicação em diversas realidades socioculturais, além de avaliar a longo prazo os benefícios para a saúde mental materna e o desenvolvimento infantil.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, N. G. DE; SANTOS, E. C. Características e impacto dos programas de prevenção da depressão pós-parto em Terapia Cognitivo-Comportamental: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2020.

BHAMANI, S. S. *et al.* Development and Validation of Safe Motherhood-Accessible Resilience Training (SM-ART) Intervention to Improve Perinatal Mental Health. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 8, p. 5517, 14 abr. 2023.



CAMPOS, B. C. DE. Efeitos de um Programa de Intervenção Terapêutico Educativo para mães de bebês com indicadores clínicos de saúde emocional. **Repositório Institucional Unesp**, 2020.

CAMPOS, T. S. *et al.* A ATUAÇÃO PSICOLÓGICA NO CICLO GRAVÍDICO PUERPERAL. **Revista Saúde dos Vales**, 2023.

DAVIS, J. A. *et al.* “Stop, pause and take a break”: a mixed methods study of the longer-term outcomes of digital emotional wellbeing training for perinatal women. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 24, n. 1, p. 811, 5 dez. 2024.

FONSECA, A. A.; SANTOS, M. G.; AMOROSO, S. R. B. DESAFIOS À SAÚDE MENTAL DE GESTANTES: DO PRÉ-NATAL AO PUERPÉRIO. **Revistas Icesp**, 2024.

FORDE, R.; PETERS, S.; WITTKOWSKI, A. Recovery from postpartum psychosis: a systematic review and metasynthesis of women’s and families’ experiences. **Archives of Women’s Mental Health**, v. 23, n. 5, p. 597–612, 4 out. 2020.

GALDINO, M. M. *et al.* INTERVENÇÕES PSICOEDUCATIVAS NO CONTEXTO DA SAÚDE: UMA REVISÃO NARRATIVA. **Caderno De Graduação - Ciências Humanas E Sociais - UNIT - SERGIPE**, 2022.

GOMES, B. K. G. *et al.* Prevalência da sintomatologia de depressão pós-parto e fatores associados. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 1, p. e0812139183, 1 jan. 2023.

HAEUSSLEIN, L. *et al.* Relationship between social support and post-discharge mental health symptoms in mothers of preterm infants. **Journal of Reproductive and Infant Psychology**, v. 41, n. 3, p. 260–274, 27 maio 2023.

LANDIVAR, S. A. D. O.; NETTO, T. M. INTERVENÇÕES PSICOEDUCATIVAS PARA PACIENTES COM LÚPUS ERITEMATOSO SISTÊMICO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **CADERNOS DA FUCAMP**, 2022.

MAYERS, A. *et al.* Supporting women who develop poor postnatal mental health: what support do fathers receive to support their partner and their own mental health? **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 20, n. 1, p. 359, 22 dez. 2020.

MCCARTHY, M.; HOUGHTON, C.; MATVIENKO-SIKAR, K. Women’s experiences and perceptions of anxiety and stress during the perinatal period: a systematic review and qualitative evidence synthesis. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 21, n. 1, p. 811, 6 dez. 2021.

MCLEISH, J.; AYERS, S.; MCCOURT, C. Community-based perinatal mental health peer support: a realist review. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 23, n. 1, p. 570, 9 ago. 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, dez. 2008.



MEURER RENNER, A. *et al.* Effectiveness of psychoeducation and emotion recognition training in women with postpartum depression: a preliminary study. **Psicologia Argumento**, v. 38, n. 99, p. 01, 10 abr. 2020.

MEURER RENNER, A. *et al.* Intervenção para mães com depressão pós-parto: protocolos de psicoeducação e treino para reconhecimento de emoção. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 15, n. 2, 1 jul. 2021.

NOONAN, M. *et al.* Evaluation of the effectiveness of a video-based educational intervention on perinatal mental health related stigma reduction strategies for healthcare professionals: A single group pre-test-post-test pilot study. **Midwifery**, v. 136, p. 104089, set. 2024.

PARK, S. *et al.* Development and Evaluation of a Mindfulness-Based Mobile Intervention for Perinatal Mental Health: Randomized Controlled Trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 27, p. e56601, 17 jan. 2025.

RODRIGUES DA SILVA, C.; ALVES ARAÚJO, K.; PONCIANO OLIVEIRA, D. A importância do pré-natal psicológico e da atuação do psicólogo no cuidado com a saúde mental materna. **Amazônia Science and Health**, v. 11, n. 2, 2023.

RODRIGUES DE FREITAS, N. L. *et al.* A INFLUÊNCIA DOS TRANSTORNOS PSIQUIÁTRICOS NO PERÍODO PUERPERAL. **Revista Cedigma**, v. 2, n. 4, p. 34–51, 10 out. 2024.

SANTOS, M. V. M. DOS *et al.* Assistência de enfermagem na saúde mental da mulher durante o ciclo gravídico-puerperal. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, p. e40611426632, 22 mar. 2022.

SILVA, D. DE S. M. *et al.* A IMPORTÂNCIA DO VÍNCULO MÃE-BEBÊ NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL. **Revista Acadêmica Saúde e Educação**, 2023.

SILVA, T. A. G. DA; LEITE, M. F. VÍNCULO AFETIVO MATERNO: PROCESSO FUNDAMENTAL PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL UMA REVISÃO DE LITERATURA. **SALUSVITA, Bauru**, 2020.

SILVA, J. DOS S.; OLIVEIRA, Â. M. T. DE; NASCIMENTO, L. S. DO. Saúde mental na gestação e no pós-parto com atuação do enfermeiro: Revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 11, p. e119131147513, 18 nov. 2024.

SKOVBJERG, S. *et al.* Mindfulness-based stress reduction adapted to pregnant women with psychosocial vulnerabilities—a protocol for a randomized feasibility study in a Danish hospital-based outpatient setting. **Pilot and Feasibility Studies**, v. 7, n. 1, p. 118, 3 dez. 2021.

SKOVBJERG, S. *et al.* The effect of an adapted Mindfulness-Based Stress Reduction program on mental health, maternal bonding and birth outcomes in psychosocially vulnerable pregnant women: a study protocol for a randomized controlled trial in a Danish hospital-based



outpatient setting. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 23, n. 1, p. 364, 14 out. 2023.

TAMBELLI, R.; TOSTO, S.; FAVIERI, F. Psychiatric Risk Factors for Postpartum Depression: A Systematic Review. **Behavioral Sciences**, v. 15, n. 2, p. 173, 7 fev. 2025.

TAVARES, D. *et al.* History of mental health problems moderates the association between partner support during childbirth and women's mental health in the postpartum period. **Midwifery**, v. 144, p. 104359, maio 2025.

WILSON, C. A. *et al.* A global perspective: Access to mental health care for perinatal populations. **Seminars in Perinatology**, v. 48, n. 6, p. 151942, out. 2024.

ZARENEJAD, M. *et al.* The effect of mindfulness-based stress reduction on maternal anxiety and self-efficacy: A randomized controlled trial. **Brain and Behavior**, v. 10, n. 4, 11 abr. 2020.