

CURSO BACHARELADO DE PSICOLOGIA

MARYANA APARECIDA DA SILVA

**A intervenção da psicologia perinatal no reconhecimento e
diferenciação do *baby blues* e da depressão pós-parto**

MARYANA APARECIDA DA SILVA

A intervenção da psicologia perinatal no reconhecimento e diferenciação do *baby blues* e da depressão pós-parto

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Mestre Chiara Ferreira da Silva

Apucarana
2025

MARYANA APARECIDA DA SILVA

A intervenção da psicologia perinatal no reconhecimento e diferenciação do *baby blues* e da depressão pós-parto

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia, com nota final igual a _____, conferida pela Banca Examinadora formada pelos professores:

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Mestre Chiara Ferreira da Silva

Prof. Especialista Amanda Maria de Almeida Ramalho

Prof. Mestre Eduardo de Souza Hashimoto

Apucarana, ____ de _____ de 2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Deus e a proteção de Nossa Senhora e São José por terem me permitido fazer a graduação e me ajudado a ter capacidade, sabedoria e, principalmente, paciência para chegar até aqui.

Agradeço à minha rede de apoio: mãe, irmão, namorado e psicóloga, que não mediram esforços em me ajudar durante a minha trajetória acadêmica e principalmente na conclusão do curso.

Agradeço às minhas amigas e colegas por também me ajudarem durante essa trajetória, seja por meio de palavras ou gestos.

Agradeço ainda a empresa onde trabalho que me ajudou com parte dos custos da faculdade e que me liberou para as idas aos estágios.

Agradeço também as coisas negativas que aconteceram durante os últimos cinco anos, elas me deram mais força e me ajudaram a descobrir o que nem imaginava ser capaz.

Agradeço a minha orientadora que me ajudou nas correções do meu trabalho de conclusão de curso e me possibilitou chegar até o final.

E, por fim, agradeço aos professores que tive durante a minha jornada acadêmica. Com a sabedoria e conhecimento transmitidos em sala de aula me permitiram conhecer e compreender a amplitude da importância da psicologia.

“Nenhuma técnica psicológica funcionará se o amor não funcionar”

Augusto Cury

A INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA PERINATAL NO RECONHECIMENTO E DIFERENCIAÇÃO DO *BABY BLUES* E DA DEPRESSÃO PÓS-PARTO

¹Silva, Maryana Aparecida da

²Silva, Chiara Ferreira da

RESUMO

Introdução: A maternidade tende a gerar muitos conflitos emocionais que podem afetar a mãe e o seu entorno. A mulher no puerpério pode passar pela fase do *baby blues*, que é um fator transitório, ou pela depressão pós-parto, que por sua vez, possui sintomas mais intensos, como tristeza profunda e desmotivação, podendo prejudicar seu desempenho durante os cuidados maternos. **Objetivo:** Investigar como as parturientes recebem, e se recebem, informações necessárias para compreender o que pode desencadear dificuldades durante o puerpério e diferenciar tais dificuldades, além de expor como a psicologia perinatal tem atuado diante disso. **Método:** Este trabalho foi realizado por meio de artigo com revisão de literatura integrativa no delineamento qualitativo, no qual se buscou comparação e interpretação de dados escritos relacionados aos temas: aspectos emocionais e psicológicos, *baby blues*, depressão pós-parto e o papel da psicologia. **Resultados:** Concluiu-se que os poucos estudos a respeito da psicologia perinatal e a pouca participação desses profissionais são um dos responsáveis para que as gestantes tenham puerpérios conturbados.

Palavras Chaves: Psicologia perinatal; puerpério; *baby blues*; depressão pós-parto.

ABSTRACT

Introduction: Motherhood tends to generate many emotional conflicts that can affect the mother and those around her. Postpartum women may experience the baby blues, which is temporary or postpartum depression, which in turn has more intense symptoms, such as profound sadness and lack of motivation, which can impair their performance during maternal care. **Objective:** To investigate how parturients receive, and if they receive, the information necessary to understand what can trigger difficulties during the postpartum period and differentiate such difficulties, in addition to explaining how perinatal psychology has acted in this regard. **Method:** This work was carried out through an article with an integrative literature review, in a qualitative design, which sought to compare and interpret written data related to the themes of emotional and psychological aspects: baby blues, postpartum depression and the role of psychology. **Results:** It is concluded that the few studies on perinatal psychology and the low participation of these professionals are one of the reasons why pregnant women have troubled postpartum periods.

Keywords: Perinatal psychology; puerperium; baby blues; postpartum depression.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento do presente artigo teve início questionando se as parturientes recebem informações suficientes a respeito de tudo que envolve o puerpério e se contam com o apoio adequado dos profissionais da psicologia. Para satisfazer essa dúvida, este trabalho tem por objetivo investigar o que o puerpério pode desencadear no que diz respeito às questões emocionais e psicológicas, bem como a atuação da psicologia perinatal neste campo.

Para isso buscou-se compreender os aspectos emocionais e psicológicos vivenciados pelas mulheres no puerpério e identificar os critérios que diferenciam o *baby blues* da depressão pós-parto.

A problemática acima surgiu a partir da ideia de que as mulheres passam por transformações na gestação que são evidenciadas e intensificadas após o nascimento do bebê, com o início do puerpério, de acordo com as autoras Campos e Féres-Carneiro (2021). As mudanças derivadas da maternidade requerem atenção, pois é nesse momento que 90% das mulheres são acometidas pelo *baby blues* e 26% pela depressão pós-parto (Almeida, 2020).

METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido, no delineamento qualitativo, por meio de artigo com revisão de literatura integrativa, no qual buscou-se comparação e interpretação de dados escritos relacionados aos temas: aspectos emocionais e psicológicos, *baby blues*, depressão pós-parto e o papel da psicologia.

Quinet (2002) define a revisão de literatura como uma pesquisa abrangente, na qual o pesquisador coleta dados fundamentados em obras de outros autores, diferente de pesquisa feita em campo.

Em relação a revisão integrativa, ela é a “definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular” (Souza; Silva; Carvalho, 2010, p.103).

Os artigos selecionados para análise e discussão foram encontrados em bancos de dados eletrônicos, como o SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e o Google Acadêmico. Foram incluídas produções científicas que apresentavam as temáticas escritas na língua portuguesa das quais continham textos gratuitos e

disponíveis na íntegra, além de serem publicados nos periódicos nacionais que incrementavam o tema proposto entre os anos de 1999 à 2025. Foram excluídos todos os materiais com textos incompletos, conteúdos pagos, de origem internacional, que apresentavam apenas resumo, além de textos não condizentes com a temática abordada.

REFERENCIAL TEÓRICO

Aspectos emocionais e psicológicos vivenciados pelas mulheres no puerpério

O termo puerpério tem origem no latim “puerperium”, onde “puer”, criança, e “parere”, parir (Amorim, 2010 *apud* Leite *et al.* 2022). Segundo a FioCruz (2021) o puerpério acontece logo após o parto, podendo manifestar-se em três momentos diferentes: de imediato, do 1º ao 10º dia; tardio, do 11º ao 42º dia, e; remoto, a partir do 45º dia sem término previsto devido a lactação.

Durante o puerpério ocorrem alterações biopsicossociais na vida da mulher que têm por consequência o aumento da probabilidade de aparecimento de transtorno psiquiátrico (Cantilino *et al.*, 2010). Segundo Brito (2022), as alterações biológicas são as adaptações que o corpo da gestante realiza visando a sua preparação para a vinda do bebê, tais como a transformação do útero, variações hormonais, mudanças físicas e a lactação. Já a questão psicológica e social são as adaptações emocionais e comportamentais que a maternidade tende a trazer, podendo refletir na sua rotina e no seu relacionamento com a criança e familiares (Almeida, 2020).

Esse período de instabilidade emocional pode levar as mulheres a terem nervosismo, tristeza e choro fácil (Silva *et al.* 2010). Segundo Fonseca (2018), por conta das mudanças advindas da maternidade, a mulher pode se encontrar em constante ambivalência, pois tende a ser uma mudança intensa na vida da mãe. A autora salienta que isso pode dificultar o enlace entre mãe e bebê. De acordo com as autoras Rodrigues e Schiavo (2011) as adaptações que a mãe passa nesse período podem apresentar sintomas significativos de estresse.

Diante das mudanças que podem ocorrer após o parto, verifica-se que uma boa parte das mulheres podem manifestar emoções transitórias, conhecidas como *baby blues*, ou tristeza materna (Winder, 2017). Considerando as alterações emocionais manifestadas após o nascimento do bebê, algumas delas podem se apresentar de

forma mais intensa, como melancolia, que se caracteriza por ser constante, e tristeza profunda, que é resultado de algo específico do momento da vida; esses são o ponto de diferenciação entre o *baby blues* e a depressão pós-parto (Fontenele *et al.*, 2022). Ainda que os sintomas sejam semelhantes, há uma variação no tempo de durabilidade e nos impactos que cada uma pode trazer na vida dessas puérperas.

***Baby blues* e depressão pós-parto: um olhar para a diferenciação dos sintomas transitórios para o patológico**

Baby Blues

O *baby blues*, também conhecido por disforia puerperal ou tristeza materna, foi descrito pela primeira vez em 1960 e ganhou esse nome como forma de diferenciá-lo da depressão pós-parto (Nascimento *et al.*, 2023; Romero-Gutiérrez *et al.* 2010; Dutra; Faria, 2022). É considerado um conjunto de sintomas passageiros na vida da parturiente, que impacta menos na experiência da maternidade, sobretudo no que diz respeito às mudanças emocionais e psicológicas.

O momento de transição de bebê *in utero* para recém-nascido pode apresentar desafios para as mães, assustá-las e deixá-las confusas com a responsabilidade da maternidade (Maldonado, 1978 *apud* Shimo; Nakano, 1999). Segundo Alt e Benedetti (2008, p. 390) “geralmente, manifestam-se sentimentos de incapacidade de cuidar do filho e dificuldades para enfrentar a nova configuração sociofamiliar”. Uma marca desse momento é o fato de que com o nascimento da criança uma nova relação entre mãe e bebê é estabelecida, visto que há um contato diferente do momento da gestação, sobretudo no que diz respeito às ligações físicas e emocionais entre ambos (Campos; Féres-Carneiro, 2021).

De acordo com Sadock *et al.* (2017), as parturientes podem apresentar sintomas comuns da depressão como ambivalência de humor, tristeza, disforia, confusão subjetiva e choro fácil, além de possível perturbação de sono e sentimento de culpa e inadequação. No entanto, em concordância com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5-TR 2023) o *baby blues* não é considerado um transtorno mental, por serem sintomas temporários, sendo caracterizado pelas mudanças repentinas de humor do qual não traz prejuízos funcionais.

Depressão pós-parto

A depressão pós-parto vem do termo em latim *depressio*. O Dicionário Michaelis, além da etiologia do termo, apresenta algumas expressões relacionadas, dentre elas a depressão pós-parto, como: “estado de melancolia grave que acomete algumas mulheres no período posterior ao parto e que se torna mais grave com o passar do tempo, podendo ter causas biológicas, psicológicas e sociais” (Michaelis, 2025).

Segundo o Ministério da Saúde, em um glossário disponível no site, os sintomas da depressão pós-parto são “melancolia intensa/desmedida, desmotivação profunda diante da vida, ausência de forças para lidar com a rotina e muita tristeza, acompanhada de desespero constante” (2024, s.p). Ou seja, os sintomas da condição são mais intensos do que a passagem pelo *baby blues*, período de tristeza transitória. Em concordância, a Fiocruz (2021, s.p) afirma que a depressão é mais frequente, de 15 a 20%, que a ansiedade, o transtorno de estresse pós-traumático e psicose pós-parto.

Os sintomas podem incluir nervosismo, choro frequente, sensação de fraqueza e desespero, falta de energia e motivação, falta de interesse sexual, distúrbios alimentares e do sono, sensação de incapacidade de enfrentar novas situações, bem como queixas psicossomáticas (Arrais *et al.*, 2018 *apud* Alves *et al.*, 2022 p.2).

Ademais, a depressão pós-parto pode estar ligada a vários fatores, como vida financeira, rede de apoio, histórico familiar, aceitação da gravidez, medo, insegurança e ansiedade (Frota *et al.*, 2020). No entanto, embora a depressão pós-parto possa atingir qualquer mulher, independente de classe econômica e etnia, as mulheres mais suscetíveis a ter essa condição são as que se encontram em estado de vulnerabilidade econômica e que não contam com qualquer apoio psicológico (Souza; Magalhães; Rodrigues Junior, 2021).

Já Greinert e Milani (2015) destacam que muitas mulheres se sentem incapazes de cuidar do filho, com pensamentos de não saber lidar com as demandas da maternidade. As autoras contribuem com relatos de mulheres que dizem como seria a vida com a descoberta da gravidez, a demanda do choro do bebê, o medo de dar banho e a sensação de não se sentir pertencentes ao papel da maternidade. Verificou-se que as mulheres que não possuem a vontade de serem mães, mas se

tornam, além de muitas que não têm o preparo psicológico, podem ter contrariedade com o papel de mãe (Greinert; Milani, 2015).

Vale destacar que, como cada gestação é única, há mulheres que podem se adaptar e se resolver bem com a nova realidade, assim como existem mulheres que não se veem como mãe e enfrentam dificuldades, e por isso estão mais suscetíveis a desenvolver os transtornos mentais (Cunha *et al.*, 2012).

O papel da psicologia perinatal no puerpério

A psicologia perinatal teve início na década de 1970, quando a psicóloga Maria Tereza Maldonado verificou que o cuidado da maternidade e paternidade era fraco devido à pouca literatura e pouca atenção a respeito, e que “era preciso abrir trilhas para implementar novos modelos de assistência em um contexto de pouca permeabilidade ao trabalho do psicólogo” (Maldonado, 2023, p. 192).

Pode-se dizer que é uma área nova, visto que pouco se sabe da existência do acompanhamento pré-natal psicológico. Conforme Schiavo (2019), é por volta de 2007 que o reconhecimento da área toma força. Segundo Arruda e Coelho (2022), o acompanhamento pode se dar desde antes da concepção, estendendo-se em todo período gestacional e no pós-parto, podendo ainda estar presente no luto materno e nas orientações com os pais sobre as emoções e sentimentos que podem surgir durante o processo.

A psicologia perinatal pode identificar o risco que a gestante está exposta a sofrer, como ter *baby blues* ou depressão e, assim, contribuir como agente de prevenção, dando o suporte e ensinamento para que a mãe possa estar pronta para as mudanças físicas, emocionais e sociais que vão ocorrer durante a concepção, parto e pós-parto (Momesso, 2024).

Em meio ao reconhecimento de que mulheres grávidas, parturientes e puérperas precisam de atenção e de um olhar mais humanizado, acolhedor e de proteção, a assistência psicológica tende a ser essencial durante o processo puerperal. A área da psicologia perinatal busca desmistificar os assuntos que geralmente são tratados como normais, trazendo uma visão cujos sintomas e emoções sentidas no pós-parto não são iguais para todas, portanto cada ser humano sente e reage de uma forma diferente (ECCI, 2023).

Os autores Freitas *et.al* (2025) observaram que a maioria das mulheres têm conhecimentos básicos e limitados acerca do *baby blues* e depressão pós-parto. Diante disso, o papel da psicologia tem um fator primordial para a redução de danos na vida dessa mãe, prevenindo e melhorando o bem-estar e a adaptação da fase da maternidade.

Diante do exposto, sobre todo o processo puerperal e suas fases, a psicologia perinatal faz-se de extrema importância para o universo da maternidade. O acompanhamento feito da maneira correta pode, por vezes, salvar as experiências que muitas mulheres possam ter.

CONCLUSÃO

A pesquisa da intervenção da psicologia perinatal no reconhecimento e diferenciação do *baby blues* e da depressão pós-parto evidenciou que o psicológico das mulheres parturientes é fortemente afetado em diferentes níveis e formas.

A presença do profissional pode, além de esclarecer dúvidas, dar o suporte necessário para que as mães acometidas por algum dos transtornos citados possam entendê-los e superá-los. Esse mesmo apoio ainda é válido para esclarecer dúvidas e tranquilizar mulheres que podem até apresentar sintomas, mas não serem diagnosticadas com alguma dessas condições. Como se tratam de aspectos emocionais psicológicos, em ambos os casos, o profissional que mais se qualificada nesse cenário seria o profissional de psicologia.

A falta de um profissional junto dessas mulheres pode ser um dos fatores para transformar o puerpério em um momento conturbado e difícil de lidar. Como mencionado, esse período de transição provoca medo, angústia, ansiedade, tristeza e choro fácil, e vários desses sintomas podem ser classificados por alguém desinformado apenas como nervosismo com a vinda do bebê, e o fato de não haver uma investigação antes e após o parto pode agravar situações e casos que poderiam ser tratados de maneira menos dolorosa emocionalmente para a mulher. Esse pouco contato, ou quase nenhum em alguns casos, pode comprometer o final da gestação e início do puerpério, refletindo em consequências importantes para a mãe e para a criança.

A partir desse cenário percebe-se a necessidade de que as gestantes tenham acesso às informações correlacionadas ao que é e ao que pode acontecer no

puerpério. A maneira mais qualificada para que elas recebam tais informações é através de um profissional da psicologia.

Portanto, conclui-se que a pouca participação desses profissionais é um dos facilitadores para que as gestantes tenham dificuldades durante e após a gravidez. Esse fato fica evidente quando a atuação dos mesmos pode, além de trazer informações, identificar indícios na vida da mulher que possibilitam o aparecimento do *baby blues* ou da depressão pós-parto, seja visando prevenir e antecipar possíveis problemas, quanto tratar e apoiar no caso de um diagnóstico confirmado.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Alessandra Messias de. **Indicadores psíquicos de puérperas do alojamento conjunto do hospital universitário julio muller de cuiabá/mt e a interrupção precoce do aleitamento exclusivo**. 2020. 108 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá – Mt, 2020. Disponível em: <<https://ri.ufmt.br/handle/1/2757>>. Acesso em: 05 mai. 2025.

ALT, Melissa dos Santos Silvia; BENEDETTI, Pereira da Cruz. Maternidade e depressão: impacto na Trajetória de desenvolvimento. **Revista psicologia em estudo**, Maringá v. 13, n. 2 pg 389-394 2008 Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/QdKvmcG5mtcgm8dTJHCtKQC/>> Acesso em: 05 mar. 2025.

ALVES, Danielle Cristina Leandro *et al.* Depressão Pós Parto: uma análise sobre diagnóstico e manejo adequado. **Revista Ft**, [S.L.], v. 29, n. 146, p. 17-18, 10 maio 2025. Revista ft Ltda. <<http://dx.doi.org/10.69849/revistaft/fa10202505101617>>. Disponível em: <<https://revistaft.com.br/depressao-pos-parto-uma-analise-sobrediagnostico-e-manejo-adequado/>>. Acesso em: 17 maio 2025.

ARRUDA, Ana Carolina Carvalho; COELHO, Gilson Gomes. A importância da psicologia perinatal como campo de investigação e atuação profissional. **Mudanças - Psicologia da Saúde**, [s. l.], v. 30, n. 1, p. 71-80, 2022. Disponível em: <<https://revistas.metodista.br/index.php/mudancas/article/view/651>>. Acesso em: 04 mai. 2025.

ASSOCIATION, American Psychiatric (org.). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR [recurso eletrônico]**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023. 1331 p. (ISBN 978-65-5882-094-9). Daniel Vieira; Marcos Viola Cardoso; Sandra Maria Mallmann da Rosa.

BRASIL. **Depressão pós parto**. Portal Gov.br - Ministério da Saúde, 10 dez. 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-az/d/depressao-pos-parto>>. Acesso em: 11 de mar 2025.

BRITO, João Paulo da Silva. Adaptações fisiológicas da gestação e repercussões no puerpério. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. [s.l.]. Ano 07, Ed. 07, Vol. 05, pp. 46-63. Julho de 2022. ISSN: 2448-0959, Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/adaptacoes-fisiologicas>>. Acesso em: 09 mai. 2025.

CAMPOS, Paula Azevedo; FÉRES-CARNEIRO, Terezinha. Sou mãe: e agora? vivências do puerpério. **Psicologia Usp São Paulo**, [S.L.], v. 32, p. 1-9, 2021. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564e200211>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/psp/a/gRDZZ9sPmPNXKBBJnRtrxkQ/>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

CANTILINO, Amaury et al. Transtornos psiquiátricos no pós-parto. **Archives Of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, [S.L.], v. 37, n. 6, p. 288-294, 2010. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/s0101-60832010000600006>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/nfBndszPxgSTqkh9zXgpnjK/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 01 abr. 2025.

CUNHA, Aline Borba da et al. A importância do acompanhamento psicológico durante a gestação em relação aos aspectos que podem prevenir a depressão pós-parto. **Revista Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 5, n. 3, p. 579-586, 16 out. 2012. ISSN 1983-1870 ISSN 1983-1870. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/2427>>. Acesso em: 17 mai. 2025.

DUTRA, Maria Victória de Souza; FARIA, Hila Martins Campos. A rede de apoio como forma de prevenção à depressão pós parto. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p. 117-133, 2022. ISSN 2674-9483. Disponível em: <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3408/2402>> Acesso em: 01 abr. 2025.

ENCONTRO CIENTÍFICO CULTURAL INTERINSTITUCIONAL (ECCI), 21, 2023, Cascavel. **Psicologia na maternidade: a importância da escuta terapêutica durante a gestação e puerpério**. Cascavel: Letraslivre, 2023. 9 p. Disponível em: <<https://www4.fag.edu.br/anais-2023/Anais-2023-140.pdf>>. Acesso em: 28 mai. 2025.

FIOCRUZ. **Principais questões sobre a consulta de puerpério na atenção Primária à Saúde**. 2021. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/principais-questoes-sobre-a-consulta-de-puerperio-na-atencao-primaria-asaude/#:~:text=O%20puerp%C3%A9rio%20tem%20in%C3%ADcio%20imediatamente,dia%2C%20com%20t%C3%A9rmino%20imprevisto>>. Acesso em: 10 abr. 2025.

FONSECA, Marina Nogueira de Assis et al. Ambivalências do ser mãe: um estudo de caso em psicologia hospitalar. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 9, n. 1, p. 141-155, ago. 2018. Universidade de Brasília. <<http://dx.doi.org/10.5433/2236-6407>>. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v9n2/a09.pdf>>. Acesso em: 07 mai. 2025.

FONTENELE, Bianca Araújo *et al.* Depressão pós-parto: implicações no vínculo mãe-bebê e tratamento baseado em evidências. **Brazilian Journal Of Health Review**, [S.L.], v. 5, n. 6, p. 22607-22623, 14 nov. 2022. South Florida Publishing LLC. <<http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv5n6-060>>. Disponível em: <<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/54189>>. Acesso em: 25 mai. 2025.

FREITAS, Dyellen Ribeiro de *et al.* Ação educativa sobre depressão pós-parto e baby blues para gestantes em uma UBS de Ji-Paraná-RO: Um relato de experiência. **X Fórum Rondoniense de Pesquisa**, São Lucas Ji-Paraná, v. 5, n. 10, p. 1-4, 10 jan. 2025. ISSN: 2764-1295. Disponível em: <<https://jiparana.emnuvens.com.br/foruns/article/view/1394>>. Acesso em: 10 jun. 2025.

FROTA, Cynthia Araújo *et al.* A transição emocional materna no período puerperal associada aos transtornos psicológicos como a depressão pós-parto. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, [S.L.], n. 48, p. 1-11, 7 de maio 2020. Revista Eletrônica Acervo Saúde. <<http://dx.doi.org/10.25248/reas.e3237.2020>>. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/3237/1911>>. Acesso em: 30 mai. 2025.

GREINERT, Bruna Rafaela Milhorini; MILANI, Rute Grossi. Depressão pós-parto: uma compreensão psicossocial. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 26-36, 2015. ISSN 1516-3687. Disponível em: <<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v17n1/03.pdf>>. Acesso em: 17 maio 2025.

QUINET, Antonio. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 2002. 176 p. (ISBN85-224-3169-8). Recursos eletrônicos.

LEITE, Michael Douglas Sousa *et al.* Sentimentos maternos durante o puerpério: uma revisão da literatura. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 1-15, 1 jan. 2022. Research, Society and Development. <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i1.23206>>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23206>>. Acesso em: 06 abr. 2025.

MALDONADO, Maria Tereza. **Psicologia da gravidez: gestando pessoas para uma sociedade melhor**. 6. ed. São Paulo: Ideias & Letras, 2023. 244 p. (ISBN 97885-5580-024-5).

MELHORAMENTOS. Depressão. In: **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa – Michaelis On-line**. São Paulo: Melhoramentos; [s. d.]. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/depress%C3%A3o/>>. Acesso em: 14 jul. 2025.

MOMESSO, Ligia. **Avaliação da efetividade do pré-natal integral online**. 2024. 142 f. Dissertação (mestrado) - Universidade Católica de Santos, Programa de Pós-Graduação stricto sensu em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas, 2024. Disponível em: <<https://tede.unisantos.br/handle/tede/8050>>. Acesso em: 27 mai. 2025.

NASCIMENTO, Lara Dias *et al.* *Baby blues* x depressão pós-parto: quando a mãe precisa de cuidados médicos. **Saúde Mental**: interfaces, desafios e cuidados em pesquisa - Volume 3, [S.L.], p. 65-78, 2023. Editora Científica Digital. <<http://dx.doi.org/10.37885/231014852>>. Disponível em: <<https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/231014852>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

RODRIGUES, Olga Maria Piazzentin Rolim; SCHIAVO, Rafaela de Almeida. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, [S.L.], v. 33, n. 9, p. 252-257, set. 2011. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/s0100-72032011000900006>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgo/a/6XQsLKYM7KG7ZnsSfvNVfpv/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 01 abr. 2025.

ROMERO-GUTIÉRREZ, Gustavo *et al.* **Prevalência da tristeza materna e seus fatores associados**. México, v. 1, n. 78, p. 53-57, 2010. Traduzido Machine Translated by Google. Disponível em: <<http://residentesumf.mex.tl/imagesnew/4/7/5/8/5/prevalencia%20de%20tristeza%20materna%20y%20sus%20factores%20de%20riesgo.pdf>>. Acesso em: 10 mai. 2025.

SADOCK, Benjamim J.; SADOCK, Virginia A.; RUIZ, Pedro. **Compêndio de psiquiatria : ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 1490 p. (ISBN 978-85-8271-379-2). Tradução: Marcelo de Abreu Almeida [et al.]. Disponível em: <<https://saude.ufpr.br/wpcontent/uploads/2021/08/Compe%CC%82ndio%20de%20Psiqiuatria%20%20Benjamin%20J.%20Sadock-1.pdf>>. Acesso em: 31 mai. 2025.

SCHIAVO, Rafaela de Almeida. **A expansão da psicologia perinatal no Brasil**. 2019. Disponível em: <<https://www.sbponline.org.br/2019/05/a-expansao-dapsicologia-perinatal-no-brasil>>. Acesso em: 01 ago. 2024.

SHIMO, Antonieta Keiko Kakuda; NAKANO, Ana Márcia Spanó. Adaptação psico física e social no puerpério: uma reflexão. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 58-65, 1999. Disponível em: <<https://acta-ape.org/en/article/adaptacao-psicofisica-e-social-no-puerperio-uma-reflexao/>>. Acesso em: 4 mai. 2025.

SILVA, Francisca Cláudia Sousa da *et al.* Depressão pós-parto em puérperas: conhecendo interações entre mãe, filho e família. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 23, n. 3, p. 411-416, jun. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/s0103-21002010000300016>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/GrSDPN7LSxYZGYy3BcFXQBQ/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 07 mai. 2025.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Integrative review: what is it? how to do it?. **Einstein (São Paulo)**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. FapUNIFESP (SciELO). <<http://dx.doi.org/10.1590/s167945082010rw1134>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt>>. Acesso em: 31 mai. 2025.

SOUZA, Naiana Kimura Palheta de; MAGALHÃES, Edivane Queiroz; RODRIGUES JUNIOR, Omero Martins. A prevalência da depressão pós-parto e suas consequências em mulheres no Brasil. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 15, p. 1-8, 1 dez. 2021. Research, Society and Development. <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23272>>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/23272/20526>>. Acesso em: 30 mai. 2025.

WINDER, Michele Adriana. **Depressão pós-parto**: uma investigação acerca dos fatores associados. 2017. 52 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Universidade de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul, 2017. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11624/1666>>. Acesso em: 25 mai. 2025.