



Depressão Pós Parto

cartilha informativa



CRIADO POR:

- Cecília Soares da Silva Costa | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Júlia Tavares Souza | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Letícia Nunes Pinto | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Maria Rita Jardim da Silva | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Nathalia Nunes Ferreira | Graduanda de enfermagem pela Universidade Estácio de Sá (UNESA).
- Patrícia Xavier Muniz | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

SUPERVISIONADO POR:

- Diego Rodrigues | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professor Adjunto da EEAAC/UFF.
- Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista | Enfermeira obstétrica e Mestranda do PACCS/UFF
- Mariana Machado Pimentel | Enfermeira obstétrica e Mestranda do MESP/UFF.
- Audrey Vidal Pereira | Doutorado em saúde pública e Professor Associado da EEAAC/UFF.
- Diva Cristina Morett Romano Leão | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professora Associada da EEAAC/UFF.
- Valdecyr Herdy Alves | Doutorado em Enfermagem e Professor Titular da EEAAC/UFF.
- Bianca Dargam Gomes Vieira | Doutorado em Enfermagem e Professora Adjunta da EEAAC/UFF.

SUMÁRIO:

01. Apresentação
02. Introdução
03. Produto
04. Conclusão
05. Referências bibliográficas



Apresentação

A depressão pós-parto (DPP) é uma condição que pode afetar mulheres após o nascimento do bebê, trazendo impactos para a saúde mental, emocional e para o vínculo materno. O acolhimento, a informação e o acompanhamento adequado são fundamentais para a identificação precoce e o cuidado da puérpera.

Dessa forma, este material foi desenvolvido com o objetivo de conscientizar e orientar sobre a depressão pós-parto, abordando informações importantes para promover conhecimento, apoio e cuidado à saúde materna.



Introdução

A depressão pós-parto é um transtorno emocional que pode surgir após o nascimento do bebê, causando sentimentos intensos de tristeza, ansiedade, desânimo e dificuldade para realizar os cuidados diários.

Ela pode afetar a saúde da mãe, o vínculo com o bebê e a dinâmica familiar, sendo importante reconhecer seus sinais precocemente.

O acompanhamento no pré-natal e no pós-parto, junto ao apoio da família e da equipe de saúde, é fundamental para identificar sintomas, oferecer acolhimento e garantir o tratamento adequado.



Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão pós-parto. Disponível em: [Gov.br - Depressão Pós-Parto](http://Gov.br/Depressão_Pós-Parto). Acesso em: 11 maio 2026.
- Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Depressão pós-parto: o abismo imenso que vai do diagnóstico ao tratamento adequado. São Paulo: FEBRASGO, 2020. Disponível em: FEBRASGO. Acesso em: 13 maio 2026.
- MOREIRA, Sarah Goes Barreto da Silva et al. O impacto das redes de apoio no pós-parto: uma análise de sua influência na saúde mental da mulher. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 7, n. 4, p. 18909-18923, 2025. DOI: 10.56238/arev7n4-187.
- SANTOS JÚNIOR, Hudson Pires de Oliveira; SILVEIRA, Maria de Fátima de Araújo; GUALDA, Dulce Maria Rosa. Depressão pós-parto: um problema latente. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 30, n. 3, p. 516-524, 2009.

Equipe

CRIADO POR:

- Cecília Soares da Silva Costa | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Júlia Tavares Souza | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Letícia Nunes Pinto | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Maria Rita Jardim da Silva | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).
- Nathalia Nunes Ferreira | Graduanda de enfermagem pela Universidade Estácio de Sá (UNESA).
- Patrícia Xavier Muniz | Graduanda de enfermagem pela universidade Federal Fluminense (UFF).

SUPERVISIONADO POR:

- Diego Rodrigues | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professor Adjunto da EEAAC/UFF.
- Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista | Enfermeira obstétrica e Mestranda do PACCS/UFF
- Mariana Machado Pimentel | Enfermeira obstétrica e Mestranda do MESPMI/UFF.
- Audrey Vidal Pereira | Doutorado em saúde pública e Professor Associado da EEAAC/UFF.
- Diva Cristina Morett Romano Leão | Doutorado em Ciências do Cuidado em Saúde e Professora Associada da EEAAC/UFF.
- Valdecyr Herdy Alves | Doutorado em Enfermagem e Professor Titular da EEAAC/UFF.
- Bianca Dargam Gomes Vieira | Doutorado em Enfermagem e Professora Adjunta da EEAAC/UFF.



Depressão Pós Parto

cartilha informativa



Quê é depressão pós parto?

A depressão pós-parto (DPP) é uma condição que pode surgir nas primeiras semanas após o nascimento do bebê, causando tristeza intensa, desânimo e alterações emocionais. Ela está relacionada, principalmente, às mudanças hormonais que acontecem após a gravidez.

A DPP pode dificultar a amamentação, afetar o vínculo entre mãe e bebê e causar impactos na convivência familiar. Quando não recebe cuidado e apoio, também pode influenciar o desenvolvimento emocional, social e cognitivo da criança.

Sinais de alerta

Os principais sintomas da depressão pós-parto são **tristeza intensa, desânimo, cansaço extremo e dificuldade para lidar com a rotina**. Também podem acontecer **alterações no sono e no apetite, ansiedade, irritação, dificuldade de concentração, perda de interesse por atividades antes prazerosas, sentimentos de culpa ou desesperança e pensamentos sobre morte** ou em **machucar** a si mesma ou o bebê.



Fatores de risco

Há alguns fatores de risco que podem favorecer o desenvolvimento da depressão pós-parto:

- Falta de apoio da família, parceiro e amigos;
- Estresse, problemas financeiros ou familiares;
- Depressão antes ou durante a gravidez;
- Transtorno bipolar;
- Violência doméstica;
- Histórico de depressão pós-parto anterior;
- Falta de planejamento da gravidez;
- História de desordem disfórica pré-menstrual (PMDD), que é a forma grave de tensão pré-menstrual (TPM).

Como se cuidar?

- Reserve momentos de descanso e cuidado para si mesma.
- Compartilhe sentimentos e dificuldades com pessoas de confiança.
- Evite o isolamento e fortaleça sua rede de apoio.
- Mantenha uma alimentação saudável e, sempre que possível, pratique atividades físicas.
- Evite álcool, cigarro, cafeína em excesso e medicamentos sem orientação profissional.
- Realize o acompanhamento pós-parto e procure ajuda ao perceber sofrimento emocional persistente.



Rede de apoio

A rede de apoio é essencial no pós-parto, ajudando a reduzir a sobrecarga, o medo e a solidão, além de fortalecer a saúde mental da mãe e o vínculo com o bebê.

Pode ser formada por: família, parceiro (a), amigos, profissionais de saúde, grupos de apoio.

Como fortalecer:

- Conversar sobre sentimentos;
- Pedir ajuda quando necessário;
- Dividir tarefas e cuidados com o bebê;
- Buscar apoio profissional.

Onde buscar ajuda?

- Unidade Básica de Saúde (UBS) próximas de sua residência;
- Hospitais e maternidades;
- Grupos de apoio com outras mães;
- Psicólogos e psiquiatras;
- Centros de Atenção Psicossocial (CAPS);
- Pessoas próximas que você confie.

Em casos de sofrimento intenso, procure ajuda imediatamente. O Centro de Valorização da Vida (CVV) oferece apoio emocional gratuito 24 horas pelo telefone 188.



Conclusão

A depressão pós-parto necessita de um cuidado e atenção desde o início da gestação. Avaliar os fatores de risco no pré-natal possibilita o planejamento de medidas preventivas e educativas para a gestante e seus familiares e reduz as chances do desenvolvimento da condição. Além disso, uma rede de apoio presente é essencial para o acolhimento e suporte emocional da mulher, favorecendo sua recuperação e tornando essa fase mais tranquila.



Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão pós-parto. Disponível em: [Gov.br – Depressão Pós-Parto](#). Acesso em: 11 maio 2026.
- Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO). Depressão pós-parto: o abismo imenso que vai do diagnóstico ao tratamento adequado. São Paulo: FEBRASGO, 2020. Disponível em: FEBRASGO. Acesso em: 13 maio 2026.
- MOREIRA, Sarah Goes Barreto da Silva et al. O impacto das redes de apoio no pós-parto: uma análise de sua influência na saúde mental da mulher. Revista Aracê, São José dos Pinhais, v. 7, n. 4, p. 18909-18923, 2025. DOI: 10.56238/arev7n4-187.
- SANTOS JÚNIOR, Hudson Pires de Oliveira; SILVEIRA, Maria de Fátima de Araújo; GUALDA, Dulce Maria Rosa. Depressão pós-parto: um problema latente. Revista Gaúcha de Enfermagem, v. 30, n. 3, p. 516-524, 2009.

