

## Construção de uma tecnologia educacional sobre depressão no período gravídico e puerperal: um relato de experiência

Construction of an educational technology on depression during pregnancy and puerperal period: an experience report

Construcción de una tecnología educativa sobre la depresión durante el embarazo y el período puerperal: un informe de experiencia

Dhessica Victoria Rodrigues de Souza<sup>1</sup>, Dermine de Sousa Ferreira<sup>1</sup>, Livia Regina Da Silveira Cardoso Furtado<sup>1</sup>, Maria Eliete da Aviz Rosa<sup>1</sup>, Maria Francilene da Silva Garcia<sup>1</sup>, Yuri Djalma Sousa Costa<sup>1</sup>, Rubenilson Caldas Valois<sup>1\*</sup>.

---

### RESUMO

**Objetivo:** Relatar a experiência sobre a produção e aplicação de uma tecnologia em forma de cartilha educativa para informar e orientar mulheres grávidas e puérperas sobre a depressão, abordando os temas como origem da depressão, *baby blues*, faixa etária de maior incidência. Após a construção ocorreu a aplicação da tecnologia com mulheres grávidas e puérperas no dia 29 de outubro de 2019. **Relato de experiência:** Um grupo de discentes do primeiro e segundo semestre do Centro Universitário Metropolitano da Amazônia do curso de enfermagem construíram e aplicaram uma tecnologia educativa na forma de cartilha utilizando a temática depressão no período gravídico e puerperal, abordando as principais modificações fisiológicas neste período. Esta atividade foi desenvolvida em duas etapas: a primeira envolveu a construção da cartilha através de pesquisas bibliográficas relacionadas a temática; posteriormente a cartilha pronta foi aplicada durante uma reunião com grávidas e puérperas atendidas em uma instituição pública conveniada com o Centro Universitário Metropolitano da Amazônia. **Conclusão:** A elaboração dessa tecnologia proporcionou o compartilhamento de informações para melhor esclarecer a causas e os tratamentos para depressão durante e após o parto, além de fortalecer a necessidade de acompanhamento com equipe multiprofissional e a importância do apoio familiar.

**Palavras-chave:** Depressão, Gravidez, Puerpério.

---

### ABSTRACT

**Objective:** To report the experience on the production and application of a technology in the form of an educational booklet to inform and guide pregnant and postpartum women about depression, addressing topics such as the origin of depression, baby blues, the highest incidence age group. After construction, the technology was applied with pregnant and postpartum women on October 29, 2019. **Experience report:** a group of students from the first and second semester of the Metropolitan University Center of Amazonia of the nursing course built and applied an educational technology in the form of a booklet using the theme depression in the pregnancy and puerperal period, addressing the main physiological changes in this period. This activity was developed in two stages: the first involved the construction of the booklet through bibliographic research related to the theme; later the ready booklet was applied during a meeting with pregnant and postpartum women attended at a public institution with the University Center. **Conclusion:** The elaboration of this

---

<sup>1</sup> Centro Universitário Metropolitano da Amazônia (UNIFAMAZ), Belém - Pará.

\*E-mail: [rubenilsonvalois@gmail.com](mailto:rubenilsonvalois@gmail.com)

technology provided information sharing to better clarify the causes and treatments for depression during and after delivery, as well as strengthening the need for follow-up with a multidisciplinary team and the importance of family support.

**Keywords:** Depression, Pregnancy, Puerperium.

---

## RESUMEN

**Objetivo:** Informar sobre la experiencia en la producción y aplicación de una tecnología en forma de un folleto educativo para informar y guiar a las mujeres embarazadas y posparto acerca de la depresión, abordando temas como el origen de la depresión, el blues del bebé, el grupo de edad de mayor incidencia. Después de la construcción, la tecnología se aplicó con mujeres embarazadas y posparto el 29 de octubre de 2019.

**Informe de experiencia:** Un grupo de estudiantes del primer y segundo semestre del Centro Universitario Metropolitano de Amazonia del curso de enfermería construido y aplicó una tecnología educativa en forma de folleto utilizando el tema de la depresión en el embarazo y el período puerperal, abordando los principales cambios fisiológicos en este período. Esta actividad se desarrolló en dos etapas: la primera involucró la construcción del folleto a través de la investigación bibliográfica relacionada con el tema; más tarde, el folleto listo se aplicó durante una reunión con mujeres embarazadas y posparto que asistieron a una institución pública con el Centro Universitario. **Conclusión:** La elaboración de esta tecnología proporcionó el intercambio de información para aclarar mejor las causas y los tratamientos para la depresión durante y después del parto, así como para fortalecer la necesidad de seguimiento con un equipo multidisciplinario y la importancia del apoyo familiar.

**Palabras clave:** Depresión, Embarazo, Puerperio.

---

## INTRODUÇÃO

Apesar da etiologia desconhecida da depressão pós-parto, é sabido que alguns fatores são contribuintes para sua ocorrência, dentre os quais, situação socioeconômica desfavorável, gravidez indesejada, paridade elevada, pouco tempo de relacionamento com parceiro, mal passado obstétrico, falta de contato imediato com recém-nascido após o parto, mulheres que sofreram violência doméstica, suporte emocional deficiente por parte do companheiro ao longo da gestação e conflitos ao longo da gestação e sobrecargas de atividades (SANTOS JUNIOR HPO, et al., 2009).

O período da gravidez é acompanhado de grandes modificações no funcionamento fisiológico do corpo das mulheres, principalmente no sistema hormonal, além deste, também podem ser percebidas alterações nos mais diversos sistemas orgânicos da grávida. Tais alterações são condições essenciais para o bom andamento da gestação, dando suporte para que a mulher supra as necessidades fetais, assim como suas próprias necessidades. Já durante a gestação, em decorrência principalmente destas adaptações hormonais, a mulher pode começar a experimentar sintomas como ansiedade e angústia, estes podendo perdurar até após a vivência da parturição (SOUSA VF, 2009).

O puerpério é também conhecido como período pós-parto, tal evento inicia-se após a primeira hora após o de livramento placentário e perdura até o fim da lactação e o retorno dos ciclos menstruais dessa mulher. Neste momento, também se observa algumas alterações emocionais, dentre estas a mais perceptível é a tristeza, o choro e o nervosismo, sinais clássicos da labilidade do humor (CATAFESTA F, et al., 2009; SILVA FCS, et al., 2010).

A ocorrência da depressão após o parto é outra alteração que pode ocorrer, existindo diversos fatores que se associam a este evento, entre os quais, tem-se: idade de gestantes inferior a 16 anos; histórico prévio de transtornos mentais; eventos traumáticos vivenciados nos últimos 12 meses; conflitos com seu cônjuge; ser solteira ou divorciada; família com situação financeira instável; ausência de suporte social ou emocional. Podendo ser incluído nesta lista: desorganização de personalidade, expectativa não atendida quanto ao sexo do bebê e abortamentos anteriores de forma repetida (GOMES LA, et al., 2010).

A mulher ao passar pelas alterações que ocorrem na gestação e no puerpério enfrenta diversas e significativas mudanças, que em muitas situações perduram até no puerpério, tais como confrontos entre o imaginário e a realidade, distorcendo o que ela idealiza de seu bebê e a realidade enfrentada. Sendo observado logo após o nascimento de seu conceito, onde esta mãe se depara com uma criança real, que em muitos casos, é totalmente diferente daquilo que ela idealizou, em muitas situações a mulher pode afeiçoar-se mais a criança idealizada do que a real que se apresenta após o nascimento, este fruto de sua produção. No seu imaginário, a mulher vislumbra uma criança calma e tranquila, mas quando se depara com noites mal dormidas e choros constantes pode ficar atemorizada e com receio desta nova fase de sua vida, acompanhada das preocupações inerentes à maternidade (MENEZES FL, et al., 2012).

Os primeiros sinais e sintomas da depressão podem ser desencadeado por diversos fatores causais, dentre os quais, o mais importante é originado pela mudança hormonal. Outros fatores são contribuinte para o surgimento da depressão pós-parto, como a idade da mulher, relacionamentos sociais, meio cultural e econômico em que a mulher está inserida, sendo estes fatores influenciadores diretos na mudança de humor o que converge para o início da doença. Os hormônios envolvidos na gestação, estrógeno e progesterona sofrem queda brusca logo após o parto, o que pode ser o desencadeador de características típicas da depressão (CANTILINO A, et al., 2010; SARMENTO R e SETÚBAL MSV, 2003).

No serviço público de saúde, os profissionais devem estar preparados para identificar ainda no pré-natal sinais preditores da depressão, que se não houver intervenção ao longo da gestação poderá repercutir no pós-parto. Os profissionais de saúde que atuam na estratégia saúde da família ao identificarem alterações sugestivas de depressão poderão solicitar auxílio aos profissionais da saúde mental, por intermédio dos Núcleos de Apoio a Saúde da Família (Nasf) ou de outros profissionais da saúde mental que atuem no município. Em casos de maior gravidade, que necessitem de cuidados mais intensivos, os profissionais da saúde devem encaminhar aos Centros de Atenção Psicossocial (Caps), dentre os casos que se observa alto risco para a vida da paciente, tais como o suicídio ou de infanticídio, os mesmos deverão ser encaminhados para a internação, de preferência em hospitais com suporte especializado (BRASIL, 2010).

O curso de bacharelado em enfermagem tem como atividade semestral, o trabalho de conclusão de disciplina (TCD), onde em cada fim de semestre é produzido a partir de um tema gerador, uma atividade proposta. Para os estudantes do primeiro e segundo semestres do curso de graduação em enfermagem do período 2019/2, o tema proposto foi "Reconhecimentos e valorização da diversidade étnica e cultural", a partir desse tema central, foi gerado o trabalho acerca do tema "Depressão no período gravídico e puerperal".

Este estudo teve como objetivo relatar a experiência sobre a produção e aplicação de uma tecnologia em forma de cartilha educativa para informar e orientar mulheres grávidas e puérperas sobre a depressão, abordando os temas como origem da depressão, *baby blues*, faixa etária de maior incidência.

## RELATO DE EXPERIÊNCIA

Para execução da atividade proposta pelo trabalho de conclusão de disciplina, o grupo após tomar conhecimento do tema gerador, iniciou uma série de reuniões para buscar e ler bibliografias que embasassem a construção da tecnologia educacional, além de discutir semanalmente com o orientador o direcionamento da construção da tecnologia. Para a confecção da cartilha utilizou-se recursos de imagens e textos dinâmicos, para melhor atender o público alvo.

O processo de construção e aplicação dividiu-se em duas etapas: na primeira ocorreu a construção em si da tecnologia, e no segundo momento após a finalização e aprovação por parte do orientador, marcou-se uma reunião com grávidas e puérperas atendidas em uma instituição pública conveniada com o Centro Universitário Metropolitano da Amazônia.

No dia da apresentação, a qual ocorreu no dia no dia 29 de outubro de 2019, no período matutino, foi inicialmente realizado a entrega das cartilhas de modo individual onde todas as gestantes e puérperas presentes puderam fazer a visualização e leitura do material fornecido. Logo após, os discentes expuseram

a temática sobre a depressão no período gravídico e puerperal, além de compartilhar experiências e vivências com elas, momento de muita aproximação, principalmente pelo fato de que a maioria das mulheres integrantes do grupo de estudantes também serem mães. Ao final, as grávidas e puérperas puderam tirar suas dúvidas e compartilhar sentimentos, nesse período, abriu-se um espaço de muita construção de conhecimento.

Discutiu-se a importância do pré-natal, e a total atenção para o autocuidado da mulher grávida e puérpera, a forma com que as alterações hormonais influenciam no sentimento da mulher sobre o meio em que vive, como também por si mesma, e das dificuldades emocionais que elas podem passar durante esse período. E ainda, os meios de assistência de saúde deste grupo, como psicólogos, médicos, enfermeiros e unidades de assistência à saúde da família

Após a aplicação da tecnologia observou-se uma grande necessidade de abordar com maior frequência a referida temática, principalmente, pela carência destas informações dentre este grupo; também é notório a importância do aprofundamento do devido assunto para estas mulheres, considerando a relevância que tem à saúde e o bom desenvolvimento das mulheres grávidas e puérperas. E como resultado proveniente do trabalho de conclusão de disciplina, os acadêmicos observam que o processo educativo perpassa por todo o processo de atividade do enfermeiro, sendo este um educador em saúde por excelência, desta forma, prevenindo e levando o conhecimento sobre depressão pós-parto para o grupo de grávidas e puérperas.

## DISCUSSÃO

O medo pode ser considerado como o principal motivador para a incidência recorrente da depressão, onde a mulher teme principalmente em não dá suporte para as necessidades de seu bebê, sentem medo de não serem capazes de cuidar adequadamente e cumprir as atividades inerentes à maternidade, sofrem receio de não receber apoio por parte de seus familiares, dos seus companheiros e da sociedade (SILVA FCS, et al., 2010).

Outros fatores como a predisposição genética, ocorrência anterior de distúrbios de humor ou transtornos psicológicos, assim como a ocorrência destas alterações entre os familiares; grandes perdas ao longo da gestação, tais como a morte de alguém muito próximo ou importante na sua vida, são tidos como os principais motivos que levam a mulher a desenvolver a depressão após o parto. Negação da gestação, baixa situação socioeconômica, conflitos com os parceiros ou serem solteiras e ter a responsabilidade na manutenção das necessidades de seu bebê também podem ser os iniciadores dos primeiros sinais da depressão (GUEDES ACE, et al., 2011).

O uso de medicamentos antidepressivos pode ser fator influenciador no surgimento de sintomas de depressão em mulheres no puerpério imediato; outro fator que deve ser avaliado e que pode ter relação com o surgimento destes sintomas no puerpério é a violência sofrida na gestação e também as mulheres submetidas a cirurgia cesariana, levando-se em consideração estes determinantes, essas mulheres devem receber atenção especial por parte dos profissionais que atuam no pré-natal, afim de identificar precocemente sinais que possam evidenciar o surgimento destas alterações (POLES MM, et al., 2018).

Para superar a dificuldades encontradas no pré-natal, o melhor caminho ainda é a adoção de mecanismos e estratégias que promovam um cuidado integral a esta mulher, utilizando metodologias ativas que integrem a usuária ao serviço, atingindo desta forma o principal objetivo do pré-natal, que é educar e orientar a gestante sobre as modificações que a mesma sofrerá ao longo do período gravídico e puerperal. Para tanto, há a necessidade de superar desafios, tais como, a utilização de educação em saúde e capacitação permanente dos profissionais para este fim (CARDOSO FR, et al., 2011).

A principal forma de acesso ao serviço público de saúde no Brasil é através das Unidades básicas de Saúde (UBS), onde os enfermeiros desenvolvem suas ações na atenção à gestante no pré-natal, da mesma forma que o enfermeiro que atua na estratégia saúde da família (ESF) deve estar preparado para de forma qualificada reconhecer alterações e agravos a saúde desta população, dentre as quais, as alterações de

origem psicológica, que muito afetam a mulher no período gravídico, assim como no puerpério, sendo assim capaz de encaminhar a gestante aos profissionais especializados no tratamento destas enfermidades (BRASIL, 2010).

Para isso, os enfermeiros fazem mão em suas consultas a busca pela harmonização da relação entre gestantes e enfermeiros, facilitando uma aproximação mais expressiva, levando desta forma a uma experiência que irá além da atividade terapêutica, levando em conta os aspectos dos sentimentos e valores envolvidos, tornando o serviço de pré-natal mais produtivo na prevenção de agravos como a depressão, sendo a partir das consultas que o enfermeiro poderá identificar sinais e sintomas evidenciados na anamnese e exame físico que caracterizarão os fatores sócio epidemiológicos que oportunizarão o atendimento holístico, que em muitos casos servem como medidas preventivas ou minorativas da depressão (BRASIL, 2005).

O enfermeiro desempenha um papel importante ao longo do pré-natal, principalmente, no que tange a prevenção de agravos, tais como a depressão pós-parto. Esta patologia assume grande relevância por se tratar de um agravo que não atinge somente a gestante, mas todas as pessoas que lhe cercam, influenciando diretamente na saúde familiar e também no desenvolvimento de seu recém-nascido. Cabe ao enfermeiro em sua atuação no pré-natal o reconhecimento de sinais e sintomas indicativos da doença, assim como a condução do tratamento desta mulher e seus familiares (THAIS MR, et al., 2018).

A principal forma de tratamento da depressão é feita de forma individualizada, de acordo com cada caso, lançando-se mão de medicamentos antidepressivos em associação com a psicoterapia. O apoio da família e o processo de aconselhamento, assim como a participação do parceiro e amigos é essencial no processo de cura da doença e na prevenção da depressão, seja ela na gestação ou após o parto. Há também profissionais, tais como psicólogos e psiquiatras que possuem expertises no tratamento da depressão pós-parto. O tratamento é ofertado integralmente e gratuito pelo Sistema Único de Saúde (SILVA ET e BOTTI NCL, 2005).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração dessa tecnologia proporcionou uma grande experiência e compartilhamento de informações para melhor esclarecer as causas e os tratamentos para depressão durante e após o parto, além de fortalecer a necessidade de acompanhamento com equipe multiprofissional e a importância do apoio familiar, também as consequências após este período, como comportamental, psíquico, e os fatores causadores da depressão. Por meio de pesquisas em artigos notamos múltiplos fatores que interferem na causa da enfermidade, como mães muito novas, outras com parceiros desempregados, assim sendo, o grupo cresceu em maturidade, principalmente, por compreender a atuação do enfermeiro no processo de assistência a mulher durante a gestação e após o parto.

---

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Gestação de alto risco. Manual técnico. 5ª ed. Brasília(DF): Ministério da Saúde; 2010. V.3 ed.5: p. 1 -90.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Portal da Saúde. Acompanhante no parto traz mais segurança para a mãe. 2005.
3. CANTILINO A, et al. Transtornos psiquiátricos no pós-parto. Revista de Psiquiatria Clínica, São Paulo, 2010; 37: 278-284.
4. CARDOSO RF, et al. Educação em saúde na assistência pré-natal: revisão de literatura. Revista Eletrônica Acervo Saúde. 2019; (23): e397.
5. CATAFESTA F, et al. A amamentação na transição puerperal: o desvelamento pelo método de pesquisa-cuidado. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, 2009; 13(3), 609-616.
6. GOMES LA, et al. Identificação dos fatores de risco para depressão pós-parto: importância do diagnóstico precoce. Revista Rene, 2010; 11, 117-123.
7. GUEDES ACE, et al. Depressão pós-parto: incidência e fatores de risco associados. Revista de Medicina, 2011; 90, 149-154.
8. MENEZEZ FL, et al. Depressão Puerperal, no âmbito da Saúde Pública. Saúde (Santa Maria), 2012; 38(2): 21-30.

9. POLES MM, et al. Sintomas depressivos maternos no puerpério imediato: fatores associados. *Acta paul. enferm.* 2018; 31(4), 351-358.
10. SANTOS HPO, et al. Depressão pós-parto: um problema latente. *Rev Gaúcha Enferm.* 2009; 30(3): 516-24.
11. SARMENTO R e SETÚBAL MSV. Abordagem psicológica em obstetrícia: aspectos emocionais da gravidez, parto e puerpério. *Revista Ciência Médica.* 2003; 12 (3) 261-268.
12. SILVA ET, BOTTI NCL. Depressão puerperal – uma revisão de literatura. *Revista Eletrônica de Enfermagem.* 2005; 7(2), 231-238.
13. SILVA FCS, et al. Depressão pós-parto em puérperas: conhecendo interações entre mãe, filho e família. *Rev. Bras. Enfer,* 2010; 4, 1-56.
14. SOUSA VF. A depressão no ciclo gravídico – puerperal de mulheres atendidas em um ambulatório de hospital geral, SP. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica) – Universidade de São Paulo, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2008;138 p.
15. THAIS MR, et al. Assistência de enfermagem na depressão pós-parto e interação mãe e filho. *Revista Eletrônica Acervo Saúde.* 2018; (11), 1069-1075.