

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM

ADRYLENE CRISTINA DA SILVA MIRANDA
ANA BEATRIZ LINS SOARES
LAISE SOARES DA SILVA
LARISSA DAMASCENA DE AMORIM

Os hormônios que modificam a qualidade de vida das puérperas

RECIFE
2025

**ADRYLENE CRISTINA DA SILVA MIRANDA
ANA BEATRIZ LINS SOARES
LAISE SOARES DA SILVA
LARISSA DAMASCENA DE AMORIM**

Os hormônios que modificam a qualidade de vida das puérperas

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Bacharelado em Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Wesley Felix de Oliveira

RECIFE
2025

**ADRYLENE CRISTINA DA SILVA MIRANDA
ANA BEATRIZ LINS SOARES
LAISE SOARES DA SILVA
LARISSA DAMASCENA DE AMORIM**

**OS HORMÔNIOS QUE MODIFICAM A QUALIDADE DE VIDA
DAS PUÉRPERAS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC II do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Examinadores:

Orientador – Titulação

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

O puerpério é marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e hormonais, resultado do processo gestacional, cujo ápice ocorre cerca de sessenta dias antes do parto. Durante esse período, o organismo feminino é submetido a uma elevada carga hormonal, capaz de provocar alterações comportamentais significativas. Portanto, é essencial que o enfermeiro identifique precocemente as alterações hormonais para evitar o desenvolvimento de transtornos psíquicos, como a depressão pós-parto. Assim, esse trabalho teve como objetivo analisar as principais características hormonais que influenciam a saúde da mulher no puerpério, destacando suas implicações na saúde mental materna. Para tanto, o estudo realizou uma revisão bibliográfica nas bases SciELO, BVS e Google Acadêmico, com descritores em português e inglês, considerando publicações dos últimos 13 anos. Os critérios de inclusão contemplaram textos completos que abordassem a saúde mental da mulher no pós-parto. A análise dos estudos revelou a associação entre flutuações hormonais e alterações emocionais no puerpério, além da carência de orientações adequadas às puérperas, o que compromete o autocuidado e o vínculo mãe-bebê. Diante disso, destaca-se a necessidade de um cuidado mais humanizado, com ações educativas e suporte psicológico para promover o bem-estar materno. Conclui-se que reconhecer e tratar os desequilíbrios hormonais e suas repercussões psíquicas é fundamental para garantir a saúde integral da puérpera, exigindo maior atenção e preparo dos profissionais de saúde.

Palavras-Chaves: Pós parto, Saúde da mulher, Hormônios.

Hormones that change the quality of life of postpartum women

ABSTRACT

The postpartum period is marked by intense physical, emotional and hormonal changes, resulting from the gestational process, which peaks approximately sixty days before delivery. During this period, the female body is subjected to a high hormonal load, capable of causing significant behavioral changes. Therefore, it is essential that nurses identify hormonal changes early to prevent the development of psychological disorders, such as postpartum depression. Thus, this study aimed to analyze the main hormonal characteristics that influence women's health in the postpartum period, highlighting their implications for maternal mental health. To this end, the study conducted a bibliographic review in the SciELO, BVS and Google Scholar databases, with descriptors in Portuguese and English, considering publications from the last 13 years. The inclusion criteria included full texts that addressed women's mental health in the postpartum period. The analysis of the studies revealed the association between hormonal fluctuations and emotional changes in the postpartum period, in addition to the lack of adequate guidance for postpartum women, which compromises self-care and the mother-baby bond. In view of this, the need for more humanized care, with educational actions and psychological support to promote maternal well-being, is highlighted. It is concluded that recognizing and treating hormonal imbalances and their psychological repercussions is essential to guarantee the comprehensive health of the postpartum woman, requiring greater attention and preparation from health professionals.

Keywords: Postpartum, Women's health, Hormones.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
2. Materiais e métodos.....	8
3. Resultados e discussão.....	9
4. Conclusão.....	15
5. Referências.....	15

1. Introdução

O puerpério, também conhecido como período pós-parto, é a fase que se inicia logo após o parto e se estende até que o organismo da mulher retorne às condições fisiológicas pré-gestacionais. Esse período é caracterizado por intensas transformações sendo de fundamental importância para a recuperação da saúde da puérpera e para o estabelecimento do vínculo mãe-bebê. Além das alterações hormonais, o puerpério envolve a adaptação a uma nova rotina, a amamentação e, muitas vezes, desafios relacionados à saúde mental, como a depressão pós-parto. O principal fator para um começo de uma depressão pós-parto é o desequilíbrio hormonal que ocorre após o término da gravidez.¹⁹ A assistência adequada durante essa fase é essencial para promover o bem-estar da mãe e do recém-nascido, sendo um tema de grande relevância para a saúde pública e para os profissionais da área, como bem destaca Campaner (2023)¹ que descreve de forma geral esse estado na qual o corpo da mulher tende a se restabelecer.

Durante esse período, a mulher experimenta diversas transformações físicas, hormonais e emocionais. Sintomas comuns incluem sangramentos vaginais, flacidez abdominal, cansaço e endurecimento das mamas.¹ Percebe-se que a influência hormonal durante esse período se faz bastante significativa, afetando drasticamente o organismo da mulher de forma ampla, trazendo assim consequências físicas com muita características, como sangramento acentuado em determinadas regiões do corpo bem como complicações emocionais diversas, nesse sentido cabe destacar um estudo de Cantilino et al (2010)² na qual encontra-se uma descrição de algumas patologias psiquiátricas relativas a incidência hormonal que acometem pacientes mulheres nessa etapa de pós-gestação. Segundo consta presente no texto de Cantilino et al (2010)² existe toda uma categoria de transtornos mentais, alguns dos quais se fazem referidos pejorativamente como “insanidade” ou mais comumente são tidos como psicose puerperal, cuja identificação remonta aproximadamente aos séculos XVII e XVIII em registros feitos por especialistas oriundos França e mesmo da Alemanha².

De toda forma, salienta-se que parece existir uma correlação implícita entre desarranjos hormonais e a incidência de transtornos mentais nessa etapa específica da vivência materna, ao menos é o que se faz sugerido por alguns autores que se debruçaram a respeito do tema, convém se considerar que a desregulação hormonal característica desse período corresponde apenas a um fator a ser considerado para o desenvolvimento desse tipo específico de patologia, como se faz explicado por Camacho (2006)³ em trecho em destaque a seguir: A gestação e o puerpério são fases da vida feminina que requerem uma avaliação cuidadosa, uma vez que envolvem uma série de mudanças físicas, hormonais, emocionais e sociais, que podem impactar diretamente a saúde mental das mulheres. O tema tem ganhado crescente relevância, e pesquisas recentes buscam identificar os fatores de risco para transtornos psiquiátricos nessas etapas, com o objetivo de possibilitar diagnósticos e tratamentos o mais cedo possível.³

Contudo, embora o texto destacado acima tenha apresentado adequadamente a perspectiva de que as condições de ordem mental que eventualmente acometem as puérperas tenham de fato uma correlação com outros elementos de relevância, nota-se que este mesmo texto considera viável um tratamento hormonal para lidar com tal complicação, conforme pode ser lido no próximo trecho em destaque o que indica que apesar de não corresponder a um fator isolado, este vem a ser talvez um elemento de destaque a ser considerado.

Os hormônios atuam sobre receptores localizados na membrana celular, desempenhando um papel relevante nos processos de síntese, liberação e metabolismo de neurotransmissores como noradrenalina, dopamina, serotonina e acetilcolina (Stahl, 2001). Além disso, os estrógenos exercem influência sobre diversos neuropeptídeos como o fator de liberação de corticotrofina (CRF) e o neuropeptídeo Y (NPY), interferindo também na regulação de funções fisiológicas importantes, como a termorregulação nos centros hipotalâmicos, bem como nos mecanismos relacionados à saciedade, ao apetite e à pressão arterial. Dessa forma, em momentos de oscilações significativas nos níveis de estrógenos circulantes, há um aumento na susceptibilidade das mulheres ao desenvolvimento de distúrbios psíquicos, especialmente aqueles relacionados à cognição e ao humor.³

Cabe pontuar ainda que o estrogênio trata-se de um hormônio que possui uma atuação estritamente relacionado ao organismo feminino, e está associado com o desenvolvimento de características próprias desse gênero biológico, como inclusive observa pesquisa desenvolvida por

Selbac *et al* (2018)⁴ na qual tem-se uma explicação assertiva a respeito de sua relevância para a saúde da mulher, classificando-o como uma espécie de “mediador químico” em razão de sua atuação prevalente frente às demais substâncias hormonais presentes no organismo, uma vez que este também conta com “receptores específicos em diferentes células, desencadeando respostas celulares nos diferentes tecidos, mantendo as funções fundamentais no organismo feminino tanto orgânicas quanto emocionais⁴.”

Enquanto que na perspectiva das alterações físicas anteriormente mencionadas nesse período os hormônios proporcionam alterações de todo relevantes para que a mulher possa exercer plenamente a sua função de mãe, garantindo o processo de lactação para que o recém nascido venha ser provido com o alimento nutritivo necessário para o seu desenvolvimento, tanto que caso a lactação não ocorra devidamente o organismo da mãe atua aumentando os níveis hormonais, como observado por Camacho (2006)³, que pontua “Na ausência da lactação, nas primeiras semanas, tanto o hormônio luteinizante (LH) quando o folículo-estimulante (FSH) se mantêm baixos, para então elevarem-se lentamente³.”

De modo que nesse período de aproximadamente sessenta dias após o trabalho de parto o organismo da mulher está em um processo gradual de adaptação, período esse que apresenta índices hormonais expressivos em determinadas substâncias que se fazem referidas como estrogênio e progesterona³ bem como também da prolactina, que segundo destaca Nahas *et al* (2006)⁵ desempenha um importante papel “na espécie humana, a prolactina é fundamental na indução e manutenção da lactação, exercendo ainda efeitos sobre a função reprodutiva.”

Salienta-se que a ação da prolactina pode extrapolar o aspecto de propiciar a amamentação e nisso desencadear uma série de transtornos colaterais, como encontra-se descrito no artigo acadêmico de autoria de Nahas *et al* (2006)⁵ em que consta o seguinte trecho, na qual se remete a atuação desse hormônio no sistema nervoso central que ao ser afetado pode acabar por desencadear em distúrbios perceptíveis de ordem mental: A participação da prolactina na origem de transtornos psiquiátricos pode ocorrer por meio de uma atuação direta no sistema nervoso central, por influência indireta através dos hormônios gonadais, ou ainda por mecanismos independentes associados à diminuição dos níveis de dopamina (Buckman e Kellner, 1985). A elevação nos níveis de prolactina, conhecida como hiperprolactinemia, pode promover um aumento no turnover da dopamina em determinadas regiões do cérebro, como o núcleo arqueado, ao mesmo tempo em que reduz essa atividade em outras áreas, como a substância negra. Em mamíferos, a prolactina também desempenha funções relacionadas à regulação da resposta imunológica, à redução da temperatura corporal e ao aumento da secreção de corticosteróides.⁵

Em vista dos fatores aqui elencados que tratam a respeito das mais diversas complicações hormonais que se fazem inerentes ao período referido como Puerperal na qual o corpo da mulher busca se recompor do processo de gravidez, observa-se desse modo que o presente estudo acadêmico se mostra significativamente relevante pois intenta expressar a percepção vigente da comunidade científica a respeito desse tão caro à saúde da mulher.

Cabe ressaltar também que Corrêa *et al* (2017)⁶ expressa em artigo um fato de todo incômodo e relativo a um aspecto cultural da sociedade, que tende a subestimar os possíveis desconfortos Psicofisiológicos experienciados pela mulher nesse período enquanto demonstra um enfoque praticamente exclusivo para com os cuidados ao recém nascido, fato que se faz prejudicial para ambas as entidades uma vez que o binômio mãe-bebe compõem uma relação de dependência do filho para com a mãe na qual este precisa estar nas melhores condições relativas à saúde para prover os melhores cuidados para com o recém nascido.

Por meio deste trabalho acadêmico científico intenciona-se realizar uma revisão de literatura estabelecendo um panorama a respeito da influência que se faz exercida por determinados tipos de hormônios no corpo feminino mais precisamente no período posterior ao da gestação, que corresponde efetivamente aos sessenta dias que efetivamente sucedem o trabalho de parto da gestante, período esse que vem a ser referido como puerpério.

2. Materiais e métodos

Para o levantamento bibliográfico, os artigos selecionados derivaram de fontes de informação acadêmica bastante prestigiadas, cujo reconhecimento é destacado entre a comunidade científica tanto no âmbito nacional como também no que tange a dimensão internacional. Pontua-se que foram escolhidas apenas três bases de dados como fontes de consulta para esse processo de investigação, são elas: Scielo, Google acadêmico e BVS.

A razão pela escolha desses três repositórios informacionais em detrimento das demais bases de dados de acesso aberto existentes está relacionada em primeiro lugar com a relevância que estas possuem com a área da saúde, uma vez que seu acervo documental é particularmente expressivo contando com contribuições de autores advindos das mais diversas instituições acadêmicas o que garante sua riqueza informacional. Para empreender essa pesquisa científica, foram selecionados alguns termos relativos a busca com a finalidade de proporcionar o maior retorno de informação possível de modo que fosse mais eficaz, ressalta-se que essa seleção contempla expressões em português bem como suas variáveis na língua inglesa, são eles: Mudanças hormonais no período puerperal/ Hormonal changes in the postpartum period; Desequilíbrio hormonal entre puérperas/ Hormonal imbalance among postpartum women; Influências hormonais no pós-parto/Hormonal influences in the postpartum period; Desbalanceamento hormonal no período do pós-parto/ Hormonal imbalance in the postpartum period; Sintomas de desequilíbrio hormonal entre puérperas/ Symptoms of hormonal imbalance among postpartum women.

Enquanto que a margem temporal estipulada para a seleção dos artigos que compõem o estudo aqui registrado considerou o período cronológico que corresponde aos últimos treze (13) anos para as publicações, por se entender que existe uma escassez relativa aos estudos que tratam a respeito da saúde da mulher no período do pós parto. Tendo em vista que em sua vasta maioria os trabalhos de natureza acadêmica se empenham em investigar extensivamente as melhores condições para a manutenção do bem estar do recém nascido, deixando por vezes as questões relativas propriamente à saúde materna em um estado de segundo plano.

Entre outros critérios de busca que se fizeram observados no decorrer do processo de desenvolvimento deste estudo acadêmico, encontram-se os elementos referentes à inclusão bem como a exclusão de determinados artigos que se fizeram expressos na Tabela 1.

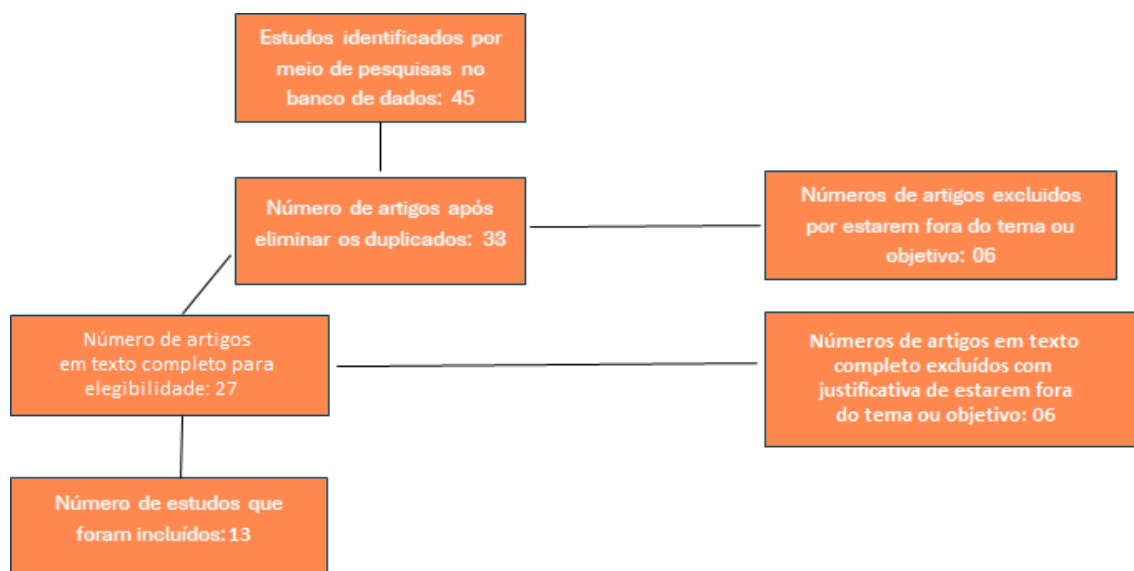
Tabela 1 - Critérios de seleção
Table 1 - Selection criteria

Inclusão	Exclusão
Artigos escritos nos idiomas Português ou inglês	Artigos escritos em outros idiomas que não Português ou Inglês
Artigos provenientes das bases de dados Scielo e BVS	Artigos provenientes de outras bases de dados não elencadas anteriormente
Artigos que se encontrem disponibilizados com texto completo	Artigos que não se encontrassem com texto completo disponível
Artigos que tratam a respeito de elementos inerentes ao tópico	Artigos que não tratem a respeito do tópico em desenvolvimento
Artigos que se encontrem dentro do limite temporal previamente estabelecido	Artigos que se situem fora do período temporal previamente estabelecido.

Fonte: Elaborado pela autora, 2025
Source: Prepared by the author, 2025

Conforme exposto na Figura 1, apresenta-se o fluxograma que demonstra, de forma sistemática, as etapas do processo de seleção dos artigos incluídos na presente revisão. A partir da identificação inicial nas bases de dados até a definição dos estudos elegíveis, o diagrama evidencia os critérios de inclusão e exclusão adotados, conferindo maior transparência e rigor metodológico ao desenvolvimento da pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma de seleção de artigos
Figure 1 - Article selection flowchart



Fonte: elaborado pela autora, 2025.
Source: prepared by the author, 2025.

3. Resultados e discussão

A Tabela 2 apresenta as considerações dos diversos trabalhos que foram elencados na construção deste tópico facilitando assim que se faça uma apreciação de caráter analítico. Tendo em vista que em suma os 13 artigos apresentados no presente segmento contemplam uma amostragem tida como bastante significativa uma vez que revelam as percepções vigentes na comunidade científica quanto ao tema em destaque.

Tabela 2 - Relação de artigos encontrados
Table 2 - List of articles found

Título	Considerações	Referência
Alterações dos hormônios cortisol, progesterona, estrogênio, Glicocorticóides e Hormônio liberador corticotrofina na depressão pós- parto.	Analizando o cortisol, hormônio mais relacionado com a DPP nos estudos revisados, nota-se que a manutenção da hiperatividade do eixo HHA pode desempenhar um papel importante na fisiopatologia da depressão pós-parto, o que pode ser observado com a análise do cortisol salivar noturno no pós-parto. Corroborando com isso, o cortisol salivar matinal elevado também é presente nas mulheres com DPP, podendo ser considerado um biomarcador em episódios depressivos, inclusive em mulheres não grávidas, como mostraram alguns estudos. Assim, tanto a hipercortisolemia quanto a hipercortisolemia, que indicam o excesso da autorregulação corporal no pós-parto, podem indicar a DPP.	Borges et al, 2021 ⁸
Uma análise sobre a saúde da mulher no período puerperal	Conhecendo as alterações fisiológicas e psicossociais ocorridas no período pós parto percebe-se que a educação em saúde apresenta-se como uma estratégia de construção de conhecimento, podendo configurar-se como importante ferramenta na assistência à mulher em puerpério, uma vez que facilita a comunicação e o desenvolvimento de atitudes e hábitos de vida promotores da saúde materno-infantil.	Silva & Krebs, 2021 ⁹
Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério	No âmbito dessas considerações, analisamos, dentro do espectro da depressão pós-parto, como o baby blues afetou as participantes, repercutindo em grande instabilidade emocional e dificuldade de manejar tal labilidade no período de maior demanda do bebê. Nesse sentido, esta pesquisa evidenciou a necessidade de maior conscientização sobre o baby blues, o que poderá contribuir para que as mulheres vivenciem essa condição sem se sentirem anormais em virtude de seus sintomas. Tal conscientização é muito importante, visto que a maior parte das entrevistadas mencionou quão despreparadas estavam para os sentimentos que as acometeram no puerpério.	Campos & Féres Carneiro, 2021 ¹⁰

Acolhimento no cuidado à saúde da mulher no puerpério	As puérperas revelaram desconforto pela atenção focalizada no bebê, com reconhecimento unânime de que a visita domiciliar e a consulta de puericultura não constituíram um espaço para acolher suas angústias, receios, desejos e necessidades. Nesse contexto, a importância conferida à iniciativa do profissional em questionar as necessidades da mulher permite conjecturar sobre a aspiração de, desse modo, legitimar o próprio lugar para além da condição de mãe.	Corrêa et al, 2017 ⁶
Condicionantes e/ou determinantes do retorno à atividade sexual no puerpério	A resposta sexual é controlada pelo sistema nervoso autônomo e, na vigência de estresse e ansiedade, torna-se impossível o relaxamento necessário para o êxito na atividade sexual, resultando em experiências insatisfatórias. A sexualidade não pode ser vista de forma isolada, e somente no momento, pois faz parte de toda a vida da mulher, é construída durante as diferentes fases evolutivas do ser humano, da criança até a maturidade física e emocional do adulto, não ficando limitada à relação sexual ou à reprodução, mas é parte integrante da vida do indivíduo em todos os âmbitos.	Enderle et al, 2013 ¹¹
O puerpério e os cuidados de enfermagem: uma revisão sistemática.	A partir dos dados discutidos neste estudo, conclui-se que conhecer, analisar e compreender as características das puérperas contribuiu para um aprofundamento na temática e uma reflexão dos principais pontos a serem avaliados quando se quer uma assistência sistematizada e individualizada, a fim de proporcionar melhor qualidade de vida durante o parto e pós parto.	Costa & Azevedo 2021 ¹²
Ações do programa de puerpério na atenção primária: uma revisão integrativa	Estudos nacionais e internacionais indicam que a atenção pós-parto ainda tem como foco o cuidado ao recém-nascido e são restritos, em sua maioria, ao puerpério imediato e tardio, havendo necessidade de melhorias na implementação dos cuidados primários à saúde da mulher, especialmente no que tange à coordenação e longitudinalidade do cuidado, o que evidencia necessidade de melhoria na qualidade da atenção à mulher no puerpério na APS.	Baratieri & Natal, 2019 ¹³

Vivências traumáticas no ciclo gravídico-puerperal	Por que toda mulher deve sempre se mostrar feliz com o nascimento de um filho? Socialmente considerada uma experiência de pura alegria, a maternidade, muitas vezes, não é reconhecida como uma fase em que a futura mãe pode vir a experimentar uma diversidade de sentimentos confusos e ambíguos. Mesmo que haja um desejo de ser mãe, a vivência real da maternidade traz à tona sensações de mudança e transformação intensas, a ponto de a mulher estar sujeita a viver um processo de desubjetivação. Muitas mulheres, outrora dinâmicas e ativas nos seus afazeres laborais, tornam-se apáticas e sem ânimo para realizar quaisquer tarefas, mesmo as mais simples possíveis.	Rocha & Fuks, 2019 ¹⁴
Puerpério e assistência de enfermagem: percepção das mulheres.	Percebe-se que, a partir dos depoimentos anteriores, as mulheres relataram ter orientações apenas com o cuidado com o recém-nascido; nenhuma mulher relatou incentivo ao autocuidado no momento da alta hospitalar. Historicamente, uma explicação em relação a não preocupação de o enfermeiro transmitir informações às puérperas quanto ao autocuidado no momento da alta hospitalar dá-se pela vivência da mulher em parto anterior. Subentende-se que a mulher que já vivenciou um parto anterior já sabe realizar os cuidados específicos a si mesma.	Silva et al, 2017 ¹⁵
Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto	A saúde mental da mulher, nessa fase do ciclo vital, ainda é pouco explorada pelos pesquisadores que dão preferência aos estudos referentes à saúde mental da mulher no período gravídico. Dessa forma, é importante que pesquisadores deem atenção, também, aos aspectos da saúde mental da mulher no puerpério. Um estudo recente indica taxas alarmantes de transtornos mentais em mulheres nessa fase pós-parto	Rodrigues & Schiavo, 2011 ¹⁶
Sofrimento mental puerperal: conhecimento da equipe de enfermagem.	O ciclo gravídico-puerperal, por sua vez, envolve alterações fisiológicas, hormonais, psicológicas e sociais na vivência da mulher, refletindo na saúde mental das puérperas. Dentre os transtornos que atingem a psique, o blues puerperal, depressão pós- parto (DPP) e psicose puerperal são agrupados como sofrimento mental puerperal. Essa é uma condição clínica que pode ocorrer dias ou semanas após o parto, comprometendo o comportamento parental, o relacionamento com parceiro e familiares, a formação do vínculo mãe-filho, o desenvolvimento cognitivo, motor e psicossocial da criança A prevalência de mulheres com transtornos mentais chega a 10% das gestantes e 13% das puérperas.	Brito et al, 2022 ¹⁷

Assistência à saúde nos transtornos mentais no período de puerpério: revisão integrativa.	No puerpério, a mulher passa por fortes modificações estruturais de ordem social e familiar, como também de adaptações psicobiologias, que são caracterizadas por alterações metabólicas e hormonais complexas, sendo o período de maior risco para o aparecimento e desenvolvimento de algum transtorno mental. Visto que, no pós-parto, a maior parte das mulheres centraliza suas energias para a proteção e vulnerabilidade do bebê, acarretando como consequências comprometimentos das relações intra e interpessoais e psíquicos.	Silva et al, 2023 ¹⁸
Influência dos hormônios na depressão pós-parto	O estudo destaca que a DPP está fortemente associada às bruscas alterações hormonais após o parto, especialmente envolvendo estrogênio, progesterona, cortisol e hormônios da tireoide. Essas oscilações podem desencadear sintomas como ansiedade, irritabilidade, tristeza profunda e insônia. Os autores ressaltam a necessidade de suporte profissional e familiar para minimizar os impactos emocionais e promover a saúde mental da puérpera.	Faria et al, 2025 ¹⁹

Fonte: Elaborado pela autora, 2025.

Source: Prepared by the author, 2025.

Ressalta-se que diante dos doze estudos acadêmicos que se fizeram selecionados para a elaboração da presente pesquisa é possível aferir algumas considerações de todo relevantes a respeito do tópico em desenvolvimento, visando estabelecer o *status quo* quanto a questão dos efeitos hormonais na vivência das puérperas, foi perceptível que embora a influência hormonal fosse perceptível em todo o organismo, provocando mudanças físicas das mais diversas, boa parte dos estudos desenvolvidos aborda a questão da saúde mental que sofre um severo comprometimento mediante a influência dessas substâncias^{8,14,16}.

Um dos sinais mais notórios de uma complicação de ordem emocional relativa expressamente a influência hormonal vem a ser a condição referida como *Baby Blues* ou também denominada de Blues Puerperal que se fez mencionada por dois autores^{10,17}. Uma vez que se trata de uma condição singular a qual poucas mães tem ciência da existência ou mesmo da densidade dos sintomas atrelados a ela, fato que denota a importância de um cuidado mais atento a fatores que estejam vinculados a saúde materna nesse período da maternidade, de modo que Corrêa et al (2017)⁶ adverte para a importância de ações que visem promover a conscientização das mães quanto a essa circunstância, sobretudo aquelas que passam por uma primeira gravidez.

Tanto que para Campos & Féres Carneiro (2021)¹⁰ se faz importante que as pacientes Puérperas sejam devidamente instruídas pela equipe médica a respeito dessa condição adversa que pode eventualmente lhes acometer, dessa forma caso estas venham a desenvolver os sintomas próprios do *Baby Blues* as estratégias de enfrentamento se fazem mais efetivas, como se fez muito bem destacado no trecho “tal conscientização é muito importante, visto que a maior parte das entrevistadas mencionou quão despreparadas estavam para os sentimentos que as acometeram no puerpério¹⁰.”

De modo que para Silva & Krebs (2021)⁹ tão importante quanto promover um bom atendimento imediato as complicações próprias desse período na qual a mãe se recupera do processo de parto, vem a ser estabelecer uma estratégia de conscientização possibilitando que a Puérpera desenvolva a sua autonomia e possa assim estabelecer hábitos considerados como benéficos para o binômio mãe-bebe, tal estratégia se revela acertada na medida em que a mãe adquire um conhecimento mais pleno a respeito de sua condição e passa a lidar com as questões de uma maneira mais adequada.

Convém expor aqui as considerações realizadas pelos autores (Silva et al, 2017)¹⁵ que acompanham as perspectivas expressas por Silva & Krebs (2021)⁹ no parágrafo anterior pois apresentam depoimentos de Puérperas que não foram instruídas adequadamente quanto a própria situação de saúde no período correspondente ao Puerpério enquanto que receberam instruções demasiadas de cuidados para com os recém nascidos, conforme destaque “nenhuma mulher relatou incentivo ao autocuidado no momento da alta hospitalar¹⁵.”

Enquanto que Enderle et al (2013)¹¹ abordaram a questão da sexualidade feminina durante esse período específico, ressaltando que a mudança corporal desencadeada pela influência dos hormônios próprios da gravidez afeta substancialmente a autoimagem da mulher, isso se evidencia no tamanho das mamas e na elasticidade da região genital que não retorna inteiramente ao estado pré-gravídico.

Cabe acrescentar que Silva et al (2023)¹⁸ discorrem a respeito dos inúmeros impactos da incidência hormonal durante puerpério, tecendo considerações a respeito das implicações estabelecidas como psico-biológicas que afetam todo o núcleo familiar da paciente, razão pela qual se faz importante se estabelecer um tratamento humanizado afim de que as adversidades sejam superadas com maior paciência. Outra questão relevante a ser relacionada com o quadro de saúde apresentado pela Puérpera envolve a percepção de que o pós-parto se assemelha resumidamente a uma espécie de “conto de fadas” na qual o sentimento predominante é o de satisfação, contudo, em decorrência das alterações hormonais significativas as pacientes apresentam sintomas depressivos, como vem a ser o caso do já mencionado *Baby Blues* e estas muitas vezes não possuem o preparo adequado para assimilar essas complicações.^{12 13 14}

Por fim, Rodrigues & Schiavo (2011)¹⁶ apontam que as taxas de transtornos mentais relativos a esse período são deveras acentuadas em razão da flutuação hormonal que impacta profundamente o sistema do organismo das pacientes nessa etapa, portanto, se faz evidente que é de todo necessário estabelecer programas de acolhimento focado no bem estar não apenas do recém nascido mas também de sua progenitora.

4. Conclusão

Os cuidados com a saúde da Puérpera quase sempre encontram-se colocados em segundo plano em relação àqueles dispensados ao recém nascido, o que revela-se um erro de enormes proporções tendo em vista que no Binômio compreendido pelos entes mãe-bebe a saúde da mulher influencia notadamente no bem estar do recém nascido, motivo pela qual deve ser prestado especial cuidado as queixas apresentadas pela mãe nesse período.

Outro elemento de destaque, trata-se da premissa incutida socialmente a respeito de que o período da maternidade que se inicia no Puerpério é marcado por uma sensação intensa de felicidade, quando em verdade por conta das incidências hormonais é relativamente comum que a paciente desenvolva um quadro consideravelmente denso de tristeza, que pode ser moderada como no caso de um *Baby Blues* ou até mesmo uma depressão pós-parto mais acentuada. Para melhor auxiliar nessa situação de todo complexa, além do esperado tratamento fitoterápico para regulação hormonal, cabe se empregar medidas de caráter educativo cuja função vem a ser instruir as pacientes quanto a essas questões pouco comentadas a respeito desse processo, focando no período do Puerpério na qual existe uma flutuação hormonal muito característica uma vez que nele o organismo feminino está iniciando um processo gradual de reestruturação após o parto.

Portanto, salienta-se que este estudo apresentou de forma coesa a relação existente entre o desequilíbrio hormonal e fortes complicações de ordem psicológica que por ventura podem acarretar em distinto sofrimento para a puérpera, tendo em vista que essa questão se fez abordada por uma densidade muito considerável de autores ao longo do processo de levantamento bibliográfico que foi empreendido para essa pesquisa.

5. Referências

1. Campaner AB. Puerpério: o que é, duração e como lidar/ Puerperium: what it is, how long it lasts and how to deal with it. Nav. Dav. [Internet]. 26 Jun. 2023. [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em: <https://nav.dasa.com.br/blog/puerperio>
2. Cantilino A, Zambaldi CF, Sougey EB, Rennó Jr J. Transtornos psiquiátricos no pós-parto/ Postpartum psychiatric disorders. Arch. Clin. Psychiatry. [Internet]. 31 Jan. 2011 [acesso em: 2024 Nov 07]; 37 (6): 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000600006>
3. Camacho RS et al. Transtornos psiquiátricos na gestação e no puerpério: classificação, diagnóstico e tratamento/ Psychiatry disorders in pregnancy and puerperium: classification, diagnosis and treatment. Rev. Psiq. Clín. [Internet]. 16 Ago. 2006. [acesso em: 2024 Nov 07]: 33 (2); 92-102. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/thPtpV468Ff9sQSqd7VcxRt/?format=pdf&lang=pt>
4. Selbac MT et al. Mudanças comportamentais e fisiológicas determinadas pelo ciclo biológico feminino – climatério à menopausa/ Behavioral and physiological changes determined by the female biological cycle – climacteric to menopause. Peri. da Psico. [Internet]. 01 Set. 2018. [acesso em: 2024 Nov 07]: v.51, n.1-2, p.177-190. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v51n1-2/v51n1-2a16.pdf>
5. Nahas EAP et al. Estados hiperprolactinêmicos – inter-relações com o psiquismo/ Hyperprolactinemic conditions – relationships with psychiatric disorders. Rev. Psiq. Clín. [Internet]. 6 Ago. 2006. [acesso em: 2024 Nov 07]: 33 (2); 68-73. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/TzN58TDGz4cfYmjX3K9s4JG/?format=pdf&lang=pt>
6. Corrêa MSM et al. Acolhimento no cuidado à saúde da mulher no puerpério/ Postpartum follow-up of women's health/ Atención en el cuidado a la salud de la mujer durante el

- puerperio. Cad. Saúde Pública. [Internet]. 31 Mai. 2016 [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csp/a/GbrsTdSmBsXcLSF6JPH6QJD/?format=pdf&lang=pt>
7. Sousa AS, Oliveira GS, Alves LH. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos/ Bibliographical research: principles and foundations. Cader. da Fucamp. [Internet]. 08 Mar. 2023. [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em:
<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>
 8. Borges ARF et al. Alterações dos hormônios cortisol, progesterona, estrogênio, Glicocorticóides e Hormônio liberador corticotrofina na depressão pós- parto/ Changes in the hormones cortisol, progesterone, estrogen, glucocorticoids and corticotropin-releasing hormone in postpartum depression. Rev. Ciência e Estudos Acadêmicos de Medicina. [Internet]. 2021 jan-jun [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em:
<https://periodicos.unemat.br/index.php/revistamedicina/article/download/5034/4295>
 9. Silva MR, Krebs VA. Uma análise sobre a saúde da mulher no período puerperal/ An analysis on women's health in the puerperal period. Brazilian Journal of Health Review. [Internet]. 09 Jan. 2021 [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/index.php/BJHR/article/download/22807/18288>
 10. Campos PA, Féres-Carneiro T. Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério/ I'm a mother: what now? Postpartum experiences. Pont. Univ. Católica do RJ. [Internet]. 10 Abr. 2021. [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/pusp/a/gRDZZ9sPmPNXKBBJnRtrxkQ/?format=pdf>
 11. Enderle CF et al. Condicionantes e ou determinantes do retorno à atividade sexual no puerpério/ Conditions and or determinants of the return to sexual activity in the postpartum period. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. maio-jun. 2013 [acesso em: 2024 Nov 07];21(3):[07 telas]. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/N5GhV6zPm4r6ptWL4KftZ9C/?format=pdf&lang=pt>
 12. Costa ALV, Azevedo FHC. O puerpério e os cuidados de enfermagem: uma revisão sistemática Puerperium and nursing care: a systematic review Puerperio y cuidado de enfermería: una revisión sistemática. Res. Soc. and Develop. [Internet]. 13 Nov. 2021. [acesso em: 2024 Nov 07]: v. 10, n. 14, e574101422365. Disponível em:
<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/22365/19863/270098>
 13. Baratieri T, Natal S. Ações do programa de puerpério na atenção primária: uma revisão integrativa/ Postpartum program actions in primary health care: an integrative review. Ciência & Saúde Coletiva. [Internet]. 13 abr. 2018. [acesso em: 2024 Nov 07]: 24(11):4227-4238. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/mzjxTpvrXgLcVqvk5QPNYHm/?format=pdf&lang=pt>
 14. Rocha PMM, Fuks BB. Vivências traumáticas no ciclo gravídico-puerperal/ Traumatic experiences in the pregnancy-puerperal cycle. Rev. Latinoam. Psicopat. Fund. [Internet]. 17 Out. 2019. [acesso em: 2024 Nov 07]: 22(4), 725-748. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rlpf/a/mTJbHXwW6ysCxb89mF8JKxm/?format=pdf&lang=pt>
 15. Silva EC et al. Puerpério e assistência de enfermagem: percepção das mulheres/ puerperium and nursing assistance: women's perception/ puerperio y asistencia de enfermería: percepción de las mujeres. Rev enferm. UFPE. [Internet]. 15 Jul. 2017. [acesso em: 2024 Nov 07]: 11 (Supl. 7):2826-33. Disponível em:
<https://periodicos.ufpe.br/revistas/index.php/revistaenfermagem/article/download/11043/19180/45750>

16. Rodrigues OMPR, Schiavo RA. Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto/ Stress in pregnancy and puerperium: a correlation with postpartum depression. Rev Bras Ginecol Obstet. [Internet]. 20 Out. 2011. [acesso em: 2024 Nov 07]; 33(9):252-7. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/6XQsLKYm7KG7ZnsSfvNVfpv/?format=pdf&lang=pt>
17. Brito APA et al. Sofrimento mental puerperal: conhecimento da equipe de enfermagem/ Puerperal mental distress: knowledge of the nursing team. Cogitare Enferm. [Internet]. 27 Jun. 2022. [acesso em: 2024 Nov 07]; v27. Disponível em: <https://www.revenf.bvs.br/pdf/ce/v27/2176-9133-cenf-27-e81118.pdf>
18. Silva JM et al. Assistência à saúde nos transtornos mentais no período de puerpério: revisão integrativa./ Health care in mental disorders in the period of puerperium: integrative review/ atención sanitaria en los trastornos mentales en el puerpério: revisión integradora. Rev. Ciência Plural. [Internet]. 15 jul. 2023. [acesso em: 2024 Nov 07]. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/rcp/article/view/31781/17247>
19. FARIA, I. M. L. et al. Influência dos hormônios na depressão pós-parto. In: ANAIS DO II CONGRESSO REGIONAL EM ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE, 2025. [acesso em: 2025 Maio 10]. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anaais/ii-congresso-regional-em-atencao-primaria-a-saude-479737/1033963-influencia-dos-hormonios-na-depressao-pos-parto>