



Trabalhos Científicos

Título: Os Impactos Positivos Da Amamentação Na Saúde Mental Materna: Uma Revisão Integrativa

Autores: EMILY GIROTI (UNICENTRO - UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO OESTE), MICAELLI DA COSTA SILVA (UNICENTRO), JÉSSYCA SLOMPO FREITAS⁸²⁸⁸, (UNICENTRO), IZABELA RIBEIRO PELEK (UNICENTRO), ALICE PENTEADO GOMES (UNICENTRO), ⁸²⁸⁸GABRIELA ALVES TEIXEIRA (UNICENTRO), ELOÁ TIUJO DOS REIS (UNICENTRO), LUISA MARIA HERMANN (UNICENTRO), REBECA BENINCA (UNICENTRO), JÚLIA DIAS FERREIRA (UNICENTRO), BEATRIZ HEINZEN OJEDA (UNICENTRO), ⁸²⁸⁸GIOVANNA TARDEM OLIVEIRA (UNICENTRO), ⁸²⁸⁸LETÍCIA HARUMI HOSHI (UNICENTRO), ⁸²⁸⁸ISADORA CANTOS LOPES TOLEDO (UNICENTRO)

Resumo: Introdução: O aleitamento materno promove proteção contra infecções gastrointestinais e condições crônicas do bebê, resultando em menor adoecimento infantil (Nardi et al., 2020). Além disso, observa-se uma crescente busca por compreender os impactos da lactação na saúde mental materna, uma vez que o período perinatal é marcado por maior vulnerabilidade emocional e alterações de humor, decorrentes de intensas variações hormonais (Mercan e Selcuk, 2021). Por fim, o ato de amamentar é permeado por desafios, inseguranças e pressões sociais que demandam apoio e acolhimento (Mercan e Selcuk, 2021). Assim, é essencial reconhecer o aleitamento como um processo que envolve não apenas aspectos nutricionais, mas também emocionais e psicossociais.
Objetivos: Investigar os impactos positivos do aleitamento materno para a saúde mental de mulheres no puerpério.
Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa nas bases de dados PubMed e SciELO, usando os descritores “aleitamento materno”, “saúde mental”, “puerpério”, “depressão pós-parto” e “ansiedade”. A presente pesquisa foi norteada pela seguinte pergunta: “Como a amamentação impacta positivamente a saúde mental materna no puerpério?”. Para sua formulação, utilizou-se a metodologia PICO, que contempla os seguintes componentes: P (População) - puérperas, I (Fenômeno de Interesse) - amamentação, e C (Contexto) - impactos positivos da amamentação na saúde mental materna. Incluíram-se artigos em português e inglês, publicados entre 2020 e 2025 e foram excluídos os estudos com foco exclusivo no bebê, outras fases da maternidade, além de teses, monografias, editoriais e cartas ao editor.
Resultados: Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 42 artigos foram excluídos e 6 artigos foram selecionados. Os resultados encontrados evidenciam que a amamentação garante benefícios psiconeuroimunológicos para as mães, auxiliando na diminuição da ansiedade, além de auxiliar nos sintomas da depressão, o que não é visto quando ocorre a sua interrupção precoce (Tucker e O'Malley, 2022). Além disso, o vínculo mãe-bebê promove a liberação de ocitocina, que estimula sentimentos de amor, confiança e apego, colaborando para o desenvolvimento de autoestima e confiança em sua capacidade de cuidar, o que impacta positivamente sua percepção sobre o próprio desempenho materno (Modak, Ronghe e Gomase, 2023). Segundo Silva et al (2023), a confiança da puérpera em sua capacidade e habilidade para amamentar está associada a menor risco de sintomas depressivos e ansiosos nas primeiras oito semanas pós-parto. Além disso, mães com média ou alta autoeficácia apresentam pontuações mais baixas na escala de depressão pós-parto.
Conclusão: Conclui-se que a amamentação contribui para a saúde mental materna no pós-parto, favorecendo o vínculo mãe-bebê e ressaltando a necessidade de um acompanhamento humanizado e com orientações individualizadas no que diz respeito ao aleitamento materno.