



## 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 ), 8288,GABRIELA ALVES TEIXEIRA (UNICENTRO ), ELOÁ TIUJO DOS REIS (UNICENTRO ), LUISA MARIA HERMANN (UNICENTRO ), REBECA BENINCA (UNICENTRO ), JÚLIA DIAS FERREIRA (UNICENTRO ), BEATRIZ HEINZEN OJEDA (UNICENTRO ), 8288,GIOVANNA TARDEM OLIVEIRA (UNICENTRO ), 8288,LETÍCIA HARUMI HOSHI (UNICENTRO ), 8288,ISADORA 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. <br>Objetivos: Investigar os impactos positivos do aleitamento materno para a saúde mental de mulheres no puerpério.<br>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.<br>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.<br>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.