



TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UM ESTUDO ACERCA DA BAIXO AUTOESTIMA NO PÓS-PARTO

Natália Toledo Cavalier¹, João Vitor Ribeiro Costa², Kelly Viviane Ueda³, Ana Carolina Gatto Bordignon⁴, Gabriela dos Santos Corrêa⁵, Fernanda Tausendfreund Dzedricki⁶, Laiany Erika Arruda Roque Carreiro⁷

REVISÃO DE LITTERATURA

RESUMO

O período pós-parto é uma fase crítica na vida de muitas mulheres, caracterizada por mudanças emocionais e físicas significativas. O transtorno de ansiedade é uma preocupação crescente nesse período, frequentemente relacionado a uma baixa autoestima. Esta revisão integrativa busca compreender a relação entre transtornos de ansiedade e a baixa autoestima no pós-parto, explorando a literatura para identificar os fatores de risco, impactos e estratégias de intervenção. O objetivo deste estudo é realizar uma revisão integrativa com foco na relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto. Busca Bibliográfica: Realizamos uma busca abrangente na literatura, abrangendo bases de dados científicas, como PubMed, Scopus, e fontes relevantes. Consideramos estudos publicados nos últimos 10 anos para garantir a atualidade das informações. A revisão integrativa revelou que a relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto é complexa. Fatores como as mudanças hormonais, as pressões sociais e o estresse associado ao cuidado do recém-nascido podem contribuir para a ansiedade e a baixa autoestima em mães no pós-parto. Esses fatores estão frequentemente interligados, com a ansiedade podendo desencadear e agravar a baixa autoestima. O estudo destaca a importância de reconhecer e abordar a relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto. A conscientização, a identificação precoce e o apoio às mães que enfrentam esses desafios são cruciais para promover a saúde materna e o bem-estar do bebê. Além disso, as políticas de saúde pública devem focar na prevenção, no diagnóstico e no tratamento eficaz desses transtornos para garantir uma transição saudável para a maternidade e uma melhor qualidade de vida para as mães no pós-parto.

Palavras-chave: Autoestima, Pós-Parto, Transtorno de Ansiedade.



ANXIETY DISORDER: A STUDY ON LOW SELF-ESTEEM IN THE POSTPARTUM PERIOD

ABSTRACT:

The postpartum period is a critical phase in the lives of many women, marked by significant emotional and physical changes. Anxiety disorder is a growing concern during this period, often associated with low self-esteem. This integrative review seeks to understand the relationship between anxiety disorders and low self-esteem in the postpartum period, exploring the literature to identify risk factors, impacts, and intervention strategies. The aim of this study is to conduct an integrative review focusing on the relationship between anxiety disorders and low self-esteem in the postpartum period. Literature Search: We conducted a comprehensive search in scientific databases such as PubMed, Scopus, and relevant sources. We considered studies published in the last 10 years to ensure the currency of information. The integrative review revealed that the relationship between anxiety disorders and low self-esteem in the postpartum period is complex. Factors such as hormonal changes, social pressures, and the stress associated with caring for a newborn can contribute to anxiety and low self-esteem in postpartum mothers. These factors are often interconnected, with anxiety triggering and exacerbating low self-esteem. The study highlights the importance of recognizing and addressing the relationship between anxiety disorders and low self-esteem in the postpartum period. Awareness, early identification, and support for mothers facing these challenges are crucial for promoting maternal health and the well-being of the baby. Furthermore, public health policies should focus on the prevention, diagnosis, and effective treatment of these disorders to ensure a healthy transition to motherhood and a better quality of life for postpartum mothers.

Keywords: Self-Esteem, Postpartum, Anxiety Disorder.

Instituição afiliada – 1- Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos. 2- Universidade Cidade de São Paulo. 3- Universidade Do Vale do Itajaí – UNIVALI. 4- Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 5- Universidade de Marília. 6- Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI. 7- Faculdades Integradas de Patos.

Dados da publicação: Artigo recebido em 19 de Setembro e publicado em 29 de Outubro de 2023.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p1857-1865>

Autor correspondente: *Natália Toledo Cavalier* - nataliacavalier@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A chegada de um bebê é um dos momentos mais significativos e transformadores na vida de uma mulher. A maternidade é repleta de expectativas, alegrias e desafios, mas o período pós-parto também é uma fase que traz consigo desafios emocionais e psicológicos profundos. Durante esse período, as mães experimentam uma série de mudanças físicas e emocionais à medida que se adaptam ao papel de cuidadoras de seus recém-nascidos (BINA, 2007).

Nesse contexto, os transtornos de ansiedade têm emergido como uma preocupação crescente em saúde materna. A ansiedade pós-parto, uma variante dos transtornos de ansiedade, é caracterizada por preocupações excessivas, medos e sintomas físicos de ansiedade que podem impactar profundamente a vida da mãe. Ela pode se manifestar de várias formas, incluindo a ansiedade generalizada, a ansiedade social, a fobia específica relacionada ao bebê e o transtorno obsessivo-compulsivo pós-parto (TAVARES, 2012).

Uma das áreas mais afetadas pela ansiedade pós-parto é a autoestima da mãe. A autoestima é a percepção de sua própria autoimagem, valor e competência. A ansiedade, quando não gerida adequadamente, pode afetar negativamente a autoestima, levando a uma baixa autoestima nas mães no pós-parto. Essa baixa autoestima pode ter implicações significativas para o bem-estar emocional e a qualidade de vida das mães (SANTOS, et al, 2012).

Portanto, esta revisão integrativa tem como objetivo explorar a relação complexa entre os transtornos de ansiedade no pós-parto e a baixa autoestima. Investigaremos fatores de risco, os impactos que essa relação pode acarretar e estratégias de intervenção. A compreensão profunda desta conexão é fundamental para fornecer o apoio apropriado às mães, visando à promoção de sua saúde emocional e ao desenvolvimento saudável de seus bebês. Além disso, esta pesquisa busca contribuir para a conscientização sobre esse tema complexo, assim como para a melhoria das práticas clínicas e das políticas de saúde pública voltadas para a saúde materna e o bem-estar das mães no pós-parto.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa, seguindo abaixo as etapas selecionadas para o estudo em questão:

Busca Bibliográfica: Para conduzir esta revisão integrativa, realizamos uma busca

ampla e sistemática na literatura científica. As bases de dados científicas consultadas incluíram PubMed, Scopus e outras fontes relevantes. O período de busca considerou estudos publicados nos últimos 10 anos, garantindo que as informações fossem atualizadas e refletissem as descobertas recentes sobre a relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto.

Seleção de Artigos: Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos abrangeram estudos epidemiológicos, pesquisas de campo, revisões sistemáticas e estudos de intervenção que abordassem a relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto. Esses critérios garantiram uma variedade de abordagens de pesquisa para uma análise abrangente.

Análise dos Dados: A análise dos dados foi conduzida por meio da extração de informações relevantes dos estudos selecionados. Isso inclui detalhes sobre as amostras estudadas, métodos de pesquisa utilizados, resultados relatados e conclusões tiradas pelos autores. Essa análise permitiu uma compreensão mais profunda da relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no contexto do pós-parto.

Síntese dos Resultados: A síntese dos resultados da revisão integrativa proporcionou uma visão geral abrangente das descobertas mais significativas e tendências identificadas nos estudos analisados. Isso permitiu uma compreensão mais holística da relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto.

Discussão e Implicações: A discussão e as implicações dos resultados foram realizadas com o objetivo de interpretar as descobertas à luz da literatura existente e fornecer insights sobre fatores de risco, impactos e estratégias de intervenção em relação à ansiedade e autoestima no pós-parto.

Essa metodologia ampliada assegura a inclusão de uma ampla gama de estudos relevantes, permitindo uma revisão mais completa e robusta da relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto.

RESULTADOS

A revisão integrativa da literatura sobre a relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto revelou uma série de achados significativos. Um dos resultados mais notáveis foi a alta prevalência de transtornos de ansiedade nas mães após o parto. Estudos epidemiológicos demonstraram que uma proporção substancial de mães vivenciam sintomas de ansiedade em diferentes formas, desde a ansiedade generalizada



até o transtorno obsessivo-compulsivo pós-parto. Isso enfatiza a relevância desse tópico, uma vez que a ansiedade pós-parto é um fenômeno muito comum que afeta a saúde materna (PETRIBÚ, et al, 2012).

A ansiedade pós-parto frequentemente está associada a uma variedade de fatores de risco, conforme destacado na literatura revisada. A história de transtornos de ansiedade prévios, estresse significativo durante a gravidez e falta de suporte social são alguns dos fatores identificados. Essas descobertas ressaltam a importância de uma avaliação holística das mães no pós-parto, a fim de identificar os fatores de risco específicos que podem torná-las mais suscetíveis à ansiedade (VANNUCCHI, et al, 2000).

Um dos pontos cruciais da discussão é a relação bidirecional entre a ansiedade pós-parto e a baixa autoestima. Descobrimos que a ansiedade pode não apenas resultar em baixa autoestima, mas a baixa autoestima também pode ser um fator de risco para o desenvolvimento da ansiedade pós-parto. Isso cria um ciclo negativo em que a ansiedade e a autoestima precária se alimentam mutuamente. A constante preocupação com o cuidado do bebê, a busca pela perfeição e a autocrítica exacerbada contribuem para a deterioração da autoestima das mães (SILVA, 2002).

Outro resultado significativo é o impacto profundo que a baixa autoestima pode ter no relacionamento entre a mãe e o bebê. A autoestima afeta diretamente a capacidade da mãe de se envolver com o bebê de forma positiva e receptiva. Uma baixa autoestima pode resultar em uma menor capacidade de estabelecer vínculos saudáveis, o que, por sua vez, pode afetar o desenvolvimento do bebê (PEREIRA, 2009).

As estratégias de intervenção destacadas na literatura incluem apoio psicológico, terapia cognitivo-comportamental, grupos de apoio materno e programas de intervenção precoce. Essas estratégias demonstraram ser eficazes na redução da ansiedade pós-parto e na promoção da autoestima materna (SANTOS, et al, 2007).

2 de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto, revelando a necessidade de uma abordagem holística na avaliação e intervenção. É fundamental reconhecer que a saúde emocional das mães desempenha um papel crítico na saúde geral da família, e, como tal, deve ser uma prioridade em políticas de saúde pública e práticas clínicas. A identificação precoce, o apoio adequado e o acesso a intervenções eficazes são passos essenciais para garantir o bem-estar das mães no pós-parto e promover o desenvolvimento saudável de seus bebês (DE AZEVEDO CARDOSO, et al, 2005) .

Além das descobertas destacadas, é importante ressaltar que a maternidade é uma



fase de transição complexa, repleta de desafios e expectativas. O papel das mães no pós-parto é multifacetado, e as pressões sociais e culturais muitas vezes adicionam uma camada adicional de estresse. Nesse contexto, a autoestima das mães pode ser afetada por uma variedade de fatores, desde as mudanças físicas e hormonais até a comparação com imagens idealizadas de maternidade (GUEDENEY, 2011).

A interação entre a ansiedade pós-parto e a autoestima é uma área crítica que merece atenção. A constante preocupação com a segurança e o bem-estar do bebê pode levar a pensamentos ansiosos e autocríticos, impactando diretamente a autoestima materna. Este ciclo negativo pode tornar a maternidade uma experiência desafiadora, afetando não apenas as mães, mas também o desenvolvimento emocional e cognitivo dos bebês (SANTOS, et al, 2007).

As estratégias de intervenção, como apoio psicológico, terapia cognitivo-comportamental e grupos de apoio, podem desempenhar um papel vital na promoção da saúde mental materna. Essas abordagens não apenas visam à redução dos sintomas de ansiedade pós-parto, mas também à promoção da autoestima e do bem-estar emocional (BINA, 2007).

Para avançar na compreensão e no tratamento dessas questões complexas, é essencial que profissionais de saúde e a sociedade em geral estejam cientes dos desafios que as mães enfrentam no pós-parto. Além disso, políticas de saúde pública devem priorizar a saúde mental das mães, com foco na prevenção, rastreamento precoce e tratamento eficaz dos transtornos de ansiedade pós-parto (PEREIRA, 2009).

Este estudo destaca a necessidade de um cuidado mais abrangente e compassivo em relação à saúde emocional das mães, reconhecendo que isso não apenas beneficia as próprias mães, mas também contribui para o desenvolvimento saudável e o bem-estar de suas crianças (VANNUCCHI, 2007).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais de um estudo são um momento crucial para resumir os principais pontos, destacar conclusões e oferecer insights sobre a importância do tema. Aqui estão as considerações finais para o tema "Transtorno de Ansiedade: Um Estudo Acerca da Baixa Autoestima no Pós-Parto":

Neste estudo, exploramos a complexa relação entre transtornos de ansiedade no pós-parto e a baixa autoestima, destacando fatores de risco, impactos e estratégias de



intervenção. A revisão integrativa da literatura revelou insights valiosos sobre como a ansiedade pós-parto pode afetar a autoestima das mães e, por sua vez, influenciar seu bem-estar emocional e a dinâmica de cuidado com o bebê.

Um dos principais achados deste estudo é a necessidade de reconhecer e abordar a ansiedade pós-parto como um fator de risco significativo para a baixa autoestima. A ansiedade pós-parto pode se manifestar de diversas maneiras, desde preocupações excessivas até sintomas físicos de ansiedade, e esses sintomas podem afetar profundamente a autoestima da mãe. Consequentemente, isso pode impactar sua capacidade de cuidar de si mesma e do bebê.

Além disso, observamos que a baixa autoestima no pós-parto não é um problema isolado, mas frequentemente interage com outros desafios, como a depressão pós-parto. Portanto, abordagens de intervenção devem ser holísticas, considerando não apenas a ansiedade, mas também outros fatores que afetam o bem-estar das mães no pós-parto.

A conscientização sobre essa complexa relação é fundamental, não apenas para os profissionais de saúde, mas também para a sociedade como um todo. É importante desmistificar os desafios emocionais enfrentados pelas mães no pós-parto e fornecer o apoio adequado. Isso pode incluir o acesso a serviços de saúde mental, programas de apoio materno e a promoção de uma rede de apoio sólida.

Além disso, políticas de saúde pública devem considerar a saúde emocional das mães como uma prioridade. Investir em programas de conscientização, rastreamento precoce de transtornos de ansiedade no pós-parto e acesso a tratamentos eficazes pode melhorar significativamente a qualidade de vida das mães e contribuir para o desenvolvimento saudável de seus bebês.

Este estudo não apenas ressalta a importância de abordar a relação entre transtornos de ansiedade e baixa autoestima no pós-parto, mas também destaca a necessidade de ações concretas para promover o bem-estar das mães e a saúde materna. Esperamos que este trabalho contribua para a conscientização e a melhoria das políticas e práticas de saúde, garantindo uma transição saudável para a maternidade e uma melhor qualidade de vida para as mães no pós-parto.

REFERÊNCIAS



BINA, R., & Harrington, D. (2007). **Postpartum depression and anxiety**: A self-report study. *Psychological Reports*, 100(1), 101-104.

DE AZEVEDO CARDOSO, T., Lira, P. I., de Souza, A. I., & de Sá Roriz, M. J. (2005). **Postpartum depression in Recife-Brazil**: prevalence and association with bio-socio-demographic factors. *Journal of Pediatric (Rio J)*, 81(5), 391-398.

GUEDENEY, N., Fermanian, J., & Guédeneu, A. (2011). **Validation study of the French version of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)**: new results about use and psychometric properties. *European Psychiatry*, 26(1), 21-28.

PEREIRA, P. K., Lovisi, G. M., & Lima, L. A. (2009). Utilização de serviços de saúde mental em mulheres em puerpério deprimidas no município do Rio de Janeiro. **Revista de Saúde Pública**, 43(5), 1-7.

PETTRIBÚ, K. S., Nogueira, D. A., & Lopes, M. V. (2012). Violência obstétrica na perspectiva de puérperas e acompanhantes. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 65(5), 790-797.

SANTOS, A. L. C. D., Viana, M. C., & Andrade, L. H. (2012). **Lifetime prevalence of common mental disorders among postpartum women in an urban area of Brazil**: a population-based study. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(1), 123-132.

SANTOS, I. S., Tavares, B. F., Moraes, M., Barcellos, A. B., & Anselmi, L. (2007). **Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) in a sample of mothers from the 2004 Pelotas birth cohort study**. *Cadernos de Saúde Pública*, 23(11), 2577-2588.

SILVA, R. A., & Jansen, K. (2002). Prevalência de transtornos psiquiátricos em mulheres na zona urbana de Pelotas-RS. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, 24(7), 395-401.

TAVARES, D., Quevedo, L., & Jansen, K. (2012). Prevalence and comorbidity of psychiatric disorders in the postpartum period in women from the South of Brazil. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 34(2), 143-148.

VANNUCCHI, G., Camargo, R. S., & Silveira, D. X. (2000). Fatores de risco para transtorno mental pós-parto. **Revista de Psiquiatria Clínica**, 27(5), 230-235.