

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

VOLUME 4



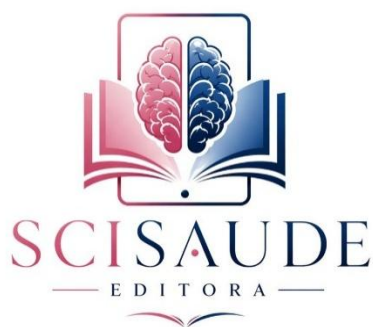
SCISAUDE
— EDITORA —

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER

VOLUME 4



SCISAUDE
— EDITORA —



O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial do SCISAUDE. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.



LICENÇA CREATIVE COMMONS

A editora detém os direitos autorais pela edição e projeto gráfico. Os autores detêm os direitos autorais dos seus respectivos textos. PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 4 de [SCISAUDE](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional](#). (CC BY-NC-ND 4.0). Baseado no trabalho disponível em <https://www.scisaude.com.br/catalogo/planejamento-e-gestao-em-saude-da-mulher-4/103>

2026 by SCISAUDE

Copyright © SCISAUDE

Copyright do texto © 2026 Os autores

Copyright da edição © 2026 SCISAUDE

Direitos para esta edição cedidos ao SCISAUDE pelos autores.

Open access publication by SCISAUDE



PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER 4

ORGANIZADORES

Me. Iara Nadine Vieira da Paz Silva

<http://lattes.cnpq.br/3158922554159966>

<https://orcid.org/0000-0002-5027-200X>

Editor chefe

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Projeto gráfico

Lennara Pereira Mota

Diagramação:

Paulo Sérgio da Paz Silva Filho

Lennara Pereira Mota

Revisão:

Os Autores





Conselho Editorial

Ana Flavia de Oliveira Ribeiro	Elane da Silva Barbosa	Juliane Maguetas Colombo Pazzanese
Ana Florise Morais Oliveira	Francine Castro Oliveira	Júlia Maria do Nascimento Silva
André de Lima Aires	Giovanna Carvalho Sousa Silva	Kaline Malu Gerônimo Silva dos Santos
Angélica de Fatima Borges Fernandes	Heloísa Helena Figuerêdo Alves	Laíza Helena Viana
Camila Tuane de Medeiros	Jamile Xavier de Oliveira	Leandra Caline dos Santos
Camilla Thaís Duarte Brasileiro	Jean Carlos Leal Carvalho De Melo Filho	Lenmara Pereira Mota
Carla Fernanda Couto Rodrigues	João Paulo Lima Moreira	Luana Bastos Araújo
Daniela de Castro Barbosa Leonello	Juliana Britto Martins de Oliveira	Maria Isabel Soares Barros
Dayane Dayse de Melo Costa	Juliana de Paula Nascimento	Maria Luiza de Moura Rodrigues
Maria Vitalina Alves de Sousa	Raissa Escandiusi Avramidis	Wesley Romário Dias Martins
Maryane Karolyne Buarque Vasconcelos	Renata Pereira da Silva	Wilianne da Silva Gomes
Paulo Sérgio da Paz Silva Filho	Sanny Paes Landim Brito Alves	Willame de Sousa Oliveira
Mayara Stefanie Sousa Oliveira	Suellen Aparecida Patricio Pereira	Naila Roberta Alves Rocha
Michelle Carvalho Almeida	Thamires da Silva Leal	Neusa Camilla Cavalcante Andrade Oliveira
Márcia Farsura de Oliveira		



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

PLANEJAMENTO E GESTÃO EM SAÚDE DA MULHER :
volume 4 [livro eletrônico] / organização Iara Nadine Vieira da
Paz Silva. -- Teresina, PI : SCISAUDE, 2026.
PDF

ISBN 978-65-85376-90-7

1. Medicina e saúde 2. Promoção da saúde 3. Saúde da
Mulher 4. Sistema Único de Saúde (Brasil) I. Silva, Iara
Nadine Vieira da Paz.

26-355658.0

CDD-362.109

Índices para catálogo sistemático:

1. Saúde da mulher: medicina 613.04244

Livia Dias Vaz - Bibliotecária - CRB-8/9638



10.56161/sci.ed.20260427



978-65-85376-90-7



SCISAUDE
— EDITORA —

SCISAUDE

Teresina – PI – Brasil

scienceesaude@hotmail.com

www.scisaude.com.br



SCISAUDE
— EDITORA —



APRESENTAÇÃO

A obra **Saúde e Vida: Uma Abordagem Multidisciplinar 4** dá continuidade à missão de promover a integração de conhecimentos e experiências que contribuem para o fortalecimento da ciência e das práticas em saúde. Em um contexto marcado por desafios cada vez mais complexos, torna-se essencial compreender a saúde de forma ampla, considerando os aspectos biológicos, sociais, ambientais, culturais e tecnológicos que influenciam o processo saúde-doença.

Este quarto volume reúne importantes contribuições de pesquisadores, docentes, profissionais e estudantes das mais diversas áreas da saúde, apresentando reflexões, pesquisas e experiências que enriquecem o debate científico e fortalecem a construção de práticas assistenciais mais qualificadas, humanizadas e baseadas em evidências. Os capítulos contemplam temáticas atuais e relevantes, abordando desde ações de promoção da saúde e prevenção de agravos até avanços diagnósticos, terapêuticos e tecnológicos.

A proposta desta coletânea é incentivar a interdisciplinaridade e a troca de saberes, reconhecendo que os desafios contemporâneos da saúde exigem abordagens integradas e colaborativas. Ao reunir diferentes perspectivas, a obra contribui para a formação acadêmica, o aperfeiçoamento profissional e o desenvolvimento de estratégias capazes de gerar impactos positivos na qualidade de vida da população.

Espera-se que este volume sirva como fonte de conhecimento, inspiração e reflexão para todos aqueles comprometidos com a promoção da saúde, a valorização da vida e a construção de um cuidado cada vez mais ético, inclusivo, humanizado e resolutivo. Que as experiências e evidências aqui compartilhadas fortaleçam o compromisso coletivo com uma sociedade mais saudável e com sistemas de saúde mais eficientes e acessíveis.

Boa Leitura!





Sumário

CAPÍTULO 1.....	10
INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DE MULHERES NO PUERPÉRIO: UMA ANÁLISE NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL.....	10
10.56161/sci.ed.20260613C1	10
CAPÍTULO 2.....	27
DEPRESSÃO PÓS-PARTO: FATORES ASSOCIADOS E REPERCUSSÕES NA AUTOESTIMA DA MULHER.....	27
10.56161/sci.ed.20260613C2	27
CAPÍTULO 3.....	44
POLIFENÓIS NA PÓS-MENOPAUSA: MECANISMOS ANTIOXIDANTES E PROTEÇÃO CARDIOVASCULAR FEMININA	44
10.56161/sci.ed.20260613C3	44
ANÁLISE EPIDEMIOLOGICA DA TUBERCULOSE EM GESTANTES.....	59







CAPÍTULO 1

INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA AUTOESTIMA DE MULHERES NO PUERPÉRIO: UMA ANÁLISE NO CONTEXTO DA SAÚDE MENTAL

INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE SELF-ESTEEM OF WOMEN IN THE PUERPERIUM: AN ANALYSIS IN THE CONTEXT OF MENTAL HEALTH

 10.56161/sci.ed.20260613C1

Ana Paula Mendes Batista da Silva

Graduada em Enfermagem pela FUNESO- Fundação de Ensino Superior de Olinda

Jozadake Petry Fausto

Doutoranda em Geografia pela Universidade Estadual Paulista "Júlio Mesquita Filho" (UNESP/SP) no Programa Territorial América Latina e Caribe

Bárbara Monique Alves Desidério

Psicóloga com Especialização em Neuropsicologia e Mestrado em Saúde Coletiva

Cristiano Torres Lopes

Graduado em Medicina Pela Universidad Cristiana de Bolivia

Stefane Lima Rodrigues

Mestre em Psicologia Social pela Universidade Salgado de Oliveira – UNIVERSO

Marttem Costa de Santana

Doutor em Tecnologia e Sociedade pela UTFPR. Docente do IFPE Campus Pesqueira e Enfermeiro pela UEFS e Graduando em Psicologia pela Uninassau

Stella Louise Almqvist

Bacharel em Medicina na Universidade de Ribeirão Preto – UNAERP

Genival José da Silva Neto

Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde, Campus Goiânia

Luély Vacari Ortiz

Enfermeira pela universidade federal de ciências de Porto Alegre e Especialista em enfermagem Materno-Infantil

Eline Nogueira Santos Sobreira

Graduada em Enfermagem pelo Centro Universitário Maurício de Nassau do Juazeiro do Norte- UNINASSAU





RESUMO

O puerpério constitui uma fase de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, podendo repercutir diretamente na autoestima e na saúde mental materna. Nesse contexto, as redes sociais passaram a ocupar lugar relevante na vivência da maternidade, pois, ao mesmo tempo em que oferecem informação, identificação e apoio, também difundem padrões corporais e maternos idealizados. Este artigo teve como objetivo analisar a influência das redes sociais na autoestima de mulheres no puerpério, considerando os efeitos da comparação social, da insatisfação corporal, da internalização de padrões estéticos e da ideologia da maternidade intensiva. Trata-se de uma revisão de literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, realizada em bases como SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico, com seleção final de 20 estudos publicados entre 2020 e 2025. Os resultados indicaram que conteúdos relacionados ao corpo “fit”, à rápida recuperação pós-parto e à maternidade perfeita podem intensificar sentimentos de inadequação, vergonha, ansiedade, sintomas depressivos e insatisfação corporal. Por outro lado, conteúdos voltados à aceitação corporal, ao apoio social e à maternidade real podem exercer função protetiva. Conclui-se que as redes sociais influenciam a autoestima puerperal de forma ambivalente, sendo necessário fortalecer estratégias de alfabetização midiática, acolhimento profissional e promoção de conteúdos digitais mais inclusivos e realistas.

PALAVRAS-CHAVE: Mídias sociais; Autoimagem; Período pós-parto; Saúde mental; Mulheres.

ABSTRACT

The puerperium is a period marked by intense physical, emotional, and social changes, which may directly affect maternal self-esteem and mental health. In this context, social media has become increasingly relevant in the experience of motherhood, as it may provide information, identification, and support, while also spreading idealized standards of body image and maternal performance. This article aimed to analyze the influence of social media on the self-esteem of women in the puerperium, considering the effects of social comparison, body dissatisfaction, internalization of aesthetic standards, and the ideology of intensive motherhood. This is a qualitative, descriptive, and exploratory literature review, conducted in databases such as SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, CAPES Journals Portal, and Google Scholar, with a final selection of 20 studies published between 2020 and 2025. The results indicated that content related to the “fit” body, rapid postpartum recovery, and perfect motherhood may intensify feelings of inadequacy, shame, anxiety, depressive symptoms, and body dissatisfaction. On the other hand, content focused on body acceptance, social support, and real motherhood may have a protective role. It is concluded that social media influences postpartum self-esteem in an ambivalent way, making it necessary to strengthen media literacy strategies, professional support, and the promotion of more inclusive and realistic digital content.

KEYWORDS: Social media; Self-image; Postpartum period; Mental health; Women.

1. INTRODUÇÃO

O período puerperal corresponde a uma fase de intensa vulnerabilidade biopsicossocial, uma vez que a mulher vivencia alterações corporais, hormonais, emocionais, familiares e identitárias que podem repercutir diretamente na sua autoestima e na sua saúde mental (Stewart; Vigod, 2016; American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023).





Essa vulnerabilidade torna-se ainda mais expressiva quando se observa que os transtornos mentais perinatais, incluindo depressão, ansiedade e transtorno bipolar, afetam mais de uma em cada cinco mulheres, configurando-se como uma das complicações mais frequentes da gestação e do primeiro ano após o parto (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023).

Além disso, a depressão pós-parto apresenta prevalência estimada entre 6,5% e 12,9% em países de alta renda, com possibilidade de taxas mais elevadas em países de baixa e média renda, o que evidencia a necessidade de analisar os fatores sociais, culturais e midiáticos que podem agravar o sofrimento psíquico materno (Stewart; Vigod, 2016). Nesse mesmo sentido, o aumento expressivo dos transtornos de humor e ansiedade no período perinatal, passando de 18,4 casos por 1.000 partos em 2006 para 40,4 casos por 1.000 partos em 2015, demonstrando que a saúde mental materna constitui um problema crescente e relevante no campo da saúde pública (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2023).

Paralelamente a esse cenário, as redes sociais passaram a ocupar lugar central na experiência contemporânea da maternidade, funcionando como espaços de busca de informação, suporte emocional, validação social e comparação entre mulheres (Smith *et al.*, 2020; Tate, 2023).

Essa presença digital é evidenciada por dados que apontam que aproximadamente 85% das mulheres grávidas utilizam mídias digitais para buscar informações, enquanto 67% recorrem a esses meios para obter suporte emocional e 63% buscam suporte social, revelando que as plataformas digitais já fazem parte da forma como muitas mulheres elaboram dúvidas, inseguranças e expectativas relacionadas à gestação e ao pós-parto (Smith *et al.*, 2020).

Contudo, embora esse acesso possa favorecer conexão e circulação de informações, plataformas visualmente marcadas, como Instagram e TikTok, também intensificam a exposição a imagens idealizadas de maternidade, corpo e rotina, difundindo modelos que podem se distanciar da experiência real do puerpério (Egmoose *et al.*, 2022; Ramos Hernández *et al.*, 2025).

Outro mecanismo importante é a discrepância entre o self real e o self ideal, uma vez que a mulher pode perceber uma distância dolorosa entre a maternidade que vive concretamente e a maternidade que imagina que deveria desempenhar diante dos padrões compartilhados nas redes sociais (Sun; Chia; Shi, 2023).

Um estudo com 509 mães chinesas demonstrou que a exposição a conteúdos parentais online aumentou sentimentos de vergonha por meio da mediação da comparação social e da percepção de discrepância entre o self real e as expectativas de mãe ideal, indicando que a





experiência digital pode afetar a forma como a mulher interpreta seu próprio valor materno (Sun; Chia; Shi, 2023). Essa discussão se aproxima da Ideologia da Maternidade Intensiva, que impõe à mulher o dever de ser permanentemente dedicada, emocionalmente disponível, informada, produtiva e satisfeita com a maternidade, reforçando a ideia de que qualquer dificuldade seria uma falha individual, e não parte de um processo socialmente complexo (Tate, 2023).

Além disso, fatores como tempo de tela e uso problemático de redes sociais também aparecem associados a desfechos negativos de saúde mental, especialmente ansiedade e sintomas depressivos no período pré-natal e pós-parto (Feldman *et al.*, 2025; Muskens *et al.*, 2023). Um estudo espanhol com 1.954 mulheres, realizado durante a pandemia de COVID-19, identificou associação entre maior tempo de tela, maior tempo em redes sociais e ansiedade pós-parto, sugerindo que a intensidade de exposição digital pode aumentar a vulnerabilidade emocional em contextos de maior instabilidade (Feldman *et al.*, 2025). De modo complementar, estudos sobre uso problemático de redes sociais indicam relação com sintomas depressivos e ansiosos, demonstrando que o impacto das plataformas depende tanto da quantidade de uso quanto da forma como esse uso se organiza na rotina da mulher (Lopes *et al.*, 2022; Muskens *et al.*, 2023).

Diante desse cenário, a presente pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender criticamente como as redes sociais influenciam a autoestima de mulheres no puerpério, considerando que esse período já apresenta vulnerabilidades emocionais relevantes e que as plataformas digitais intensificam a circulação de padrões corporais, maternos e comportamentais idealizados (Ramos Hernández *et al.*, 2025; Tate, 2023).

A questão norteadora que orienta este estudo é: de que maneira as redes sociais influenciam a autoestima de mulheres no puerpério e quais mecanismos psicológicos e sociais estão envolvidos nesse processo?

O objetivo geral consiste em analisar a influência das redes sociais na autoestima de mulheres no puerpério, considerando os efeitos da comparação social, da insatisfação corporal, da internalização de padrões estéticos, da ideologia da maternidade intensiva e dos fatores de risco e proteção relacionados à saúde mental materna.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, voltada à análise da influência das redes sociais na autoestima de mulheres no puerpério. A escolha por esse tipo de pesquisa justifica-se pela necessidade de





reunir, organizar e interpretar produções científicas recentes sobre a relação entre mídias digitais, comparação social, insatisfação corporal, ideologia da maternidade intensiva e saúde mental materna, permitindo compreender como esses fenômenos têm sido discutidos na literatura acadêmica. Dessa forma, a revisão possibilitou identificar evidências sobre os efeitos das redes sociais no período puerperal, bem como os mecanismos psicológicos e sociais associados à fragilização da autoestima de mulheres após o parto.

O levantamento bibliográfico foi realizado no período de março a abril de 2026, contemplando publicações disponíveis em bases de dados nacionais e internacionais. Foram consultadas as bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed/MEDLINE, Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico, por serem fontes amplamente utilizadas em pesquisas da área da saúde, psicologia, enfermagem, obstetrícia e ciências sociais aplicadas à saúde materna. A busca considerou estudos publicados entre 2020 e 2025, tendo em vista a necessidade de contemplar produções recentes, especialmente diante da intensificação do uso de redes sociais no cotidiano de mulheres gestantes e puérperas.

Foram utilizadas palavras-chave em português e inglês, com o objetivo de ampliar a recuperação dos estudos relacionados ao tema. Em português, utilizaram-se os termos: “redes sociais”, “puerpério”, “autoestima”, “imagem corporal”, “saúde mental materna”, “depressão pós-parto”, “ansiedade pós-parto”, “comparação social” e “maternidade”. Em inglês, foram empregados os termos: “*social media*”, “*postpartum*”, “*postpartum women*”, “*self-esteem*”, “*body image*”, “*maternal mental health*”, “*postpartum depression*”, “*postpartum anxiety*”, “*social comparison*” e “*motherhood*”. Sempre que possível, os descritores foram conferidos nos vocabulários DeCS/MeSH, com a finalidade de aproximar a busca dos termos controlados utilizados nas bases científicas da área da saúde.

As estratégias de busca foram organizadas por meio de operadores booleanos, especialmente *AND* e *OR*, permitindo o inter cruzamento dos descritores e palavras-chave. O operador *AND* foi utilizado para restringir os resultados e relacionar diretamente os temas centrais da pesquisa, enquanto o operador *OR* foi empregado para ampliar a busca por termos semelhantes ou equivalentes.

Assim, foram realizados inter cruzamentos como: “social media” *AND* “postpartum” *AND* “body image”; “social media” *AND* “postpartum women” *AND* “self-esteem”; “redes sociais” *AND* “puerpério” *AND* “autoestima”; “mídias sociais” *AND* “imagem corporal” *AND* “pós-parto”; “social comparison” *AND* “maternal mental health” *AND* “social media”; “postpartum” *AND* “body dissatisfaction” *AND* “Instagram”; e “postpartum” *AND* “social





media” AND “*mental health*”. Esses cruzamentos permitiram localizar estudos relacionados tanto à influência direta das redes sociais sobre a autoestima quanto aos efeitos indiretos mediados por comparação social, ideal corporal, vergonha, ansiedade, depressão e percepção de inadequação materna.

Foram adotados como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre 2020 e 2025; estudos disponíveis na íntegra; publicações em português, inglês ou espanhol; pesquisas que abordassem mulheres gestantes, puérperas ou em período perinatal; estudos que discutissem redes sociais, autoestima, imagem corporal, comparação social, saúde mental materna, ansiedade ou depressão no contexto do puerpério; revisões sistemáticas, revisões de escopo, estudos experimentais, estudos observacionais e estudos qualitativos relacionados ao tema.

Foram excluídos trabalhos duplicados, artigos indisponíveis na íntegra, estudos que abordavam redes sociais sem relação com maternidade ou puerpério, pesquisas voltadas exclusivamente ao público adolescente sem recorte materno, textos opinativos sem metodologia científica, resumos simples de eventos e publicações que não apresentavam relação direta com a questão norteadora da pesquisa.

Inicialmente, foram encontrados 200 estudos nas bases consultadas, distribuídos da seguinte forma: 48 estudos na PubMed/MEDLINE, 34 estudos na BVS, 12 estudos na SciELO, 41 estudos no Portal de Periódicos da CAPES e 65 estudos no Google Acadêmico. Após a identificação inicial, foram excluídos 38 estudos duplicados, restando 162 publicações para a etapa de triagem. Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos, etapa na qual foram excluídos 82 estudos por não apresentarem relação direta com a temática, permanecendo 80 estudos para leitura dos resumos.

Após a análise dos resumos, foram excluídos 39 estudos, principalmente por abordarem redes sociais sem recorte puerperal, imagem corporal sem relação com maternidade ou saúde mental materna sem vínculo com mídias digitais. Dessa forma, 41 estudos foram selecionados para leitura na íntegra. Após essa etapa, 21 estudos foram excluídos por não atenderem integralmente aos critérios definidos, resultando em 20 estudos incluídos na revisão final.

A análise dos estudos selecionados foi realizada de forma qualitativa, por meio de leitura crítica e interpretação temática dos achados. Inicialmente, os artigos foram organizados conforme autoria, ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, amostra, principais resultados e relação com o tema investigado.

Em seguida, os achados foram agrupados em eixos de análise, considerando os principais mecanismos identificados na literatura: comparação social ascendente, insatisfação





corporal no puerpério, internalização do ideal de magreza, ideologia da maternidade intensiva, discrepância entre self real e self ideal, uso problemático de redes sociais e fatores de proteção, como apoio social, apreciação corporal e conteúdos de aceitação corporal. Essa organização permitiu comparar os resultados dos estudos e compreender de maneira mais articulada como as redes sociais podem influenciar a autoestima e a saúde mental de mulheres no período puerperal.

Quanto aos aspectos éticos, por se tratar de uma revisão de literatura baseada exclusivamente em artigos científicos já publicados e disponíveis em bases de dados de acesso público ou institucional, não houve participação direta de seres humanos, aplicação de questionários, entrevistas ou coleta de dados sensíveis. Dessa forma, o estudo não necessitou de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as diretrizes brasileiras aplicáveis a pesquisas que utilizam exclusivamente dados secundários, de domínio público e sem identificação individual de participantes. Ainda assim, foram respeitados os princípios éticos da pesquisa científica, especialmente quanto à fidelidade às ideias dos autores consultados, à correta citação das fontes e à prevenção de plágio.

Assim, o percurso metodológico adotado permitiu reunir 20 estudos considerados pertinentes à análise da influência das redes sociais na autoestima de mulheres no puerpério, possibilitando uma discussão crítica sobre os impactos das plataformas digitais na imagem corporal, na comparação social, na saúde mental materna e na construção subjetiva da maternidade no contexto contemporâneo.

3. RESULTADO E DISCUSSÕES

Os resultados analisados indicam que as redes sociais exercem influência significativa sobre a autoestima e a saúde mental de mulheres no puerpério, sobretudo porque esse período, já marcado por intensas transformações corporais, emocionais e identitárias, passa a ser atravessado por imagens idealizadas de maternidade, beleza, desempenho materno e recuperação física rápida, produzindo uma comparação constante entre a experiência real da mulher e os padrões publicizados nas plataformas digitais (Nagl *et al.*, 2021; Tate, 2023; Tang *et al.*, 2022).

Nesse contexto, observa-se que o impacto das redes sociais não ocorre apenas pelo tempo de uso, mas, principalmente, pelo tipo de conteúdo consumido, uma vez que publicações centradas em corpos magros, tonificados, disciplinados e aparentemente plenamente recuperados no pós-parto tendem a intensificar a insatisfação corporal, a vergonha e a percepção de inadequação materna (Becker *et al.*, 2022; Ramos Hernández *et al.*, 2025; Tang *et al.*, 2022).





Assim, os estudos reunidos permitem compreender que a autoestima puerperal é afetada por um conjunto de mecanismos psicossociais, entre os quais se destacam a comparação social ascendente, a internalização do ideal de magreza, a discrepância entre o self real e o self ideal e a reprodução da chamada ideologia da maternidade intensiva (Nagl *et al.*, 2021; Sun *et al.*, 2023; Tate, 2023).

Nesse sentido, a Teoria da Comparação Social contribui para compreender como as redes sociais podem interferir na autoestima de mulheres no puerpério, pois a mulher, diante de um período de insegurança e reorganização subjetiva, tende a comparar sua aparência, sua rotina e sua capacidade materna com imagens cuidadosamente selecionadas por outras mães, influenciadoras e perfis de maternidade (Tate, 2023; Samra *et al.*, 2022).

Essa comparação torna-se mais prejudicial quando assume caráter ascendente, isto é, quando a mulher se compara com representações consideradas superiores, como corpos rapidamente recuperados, mães emocionalmente estáveis, casas organizadas, bebês tranquilos e rotinas aparentemente perfeitas (Nagl *et al.*, 2021; Sun; Chia; Shi, 2023). Desse modo, a autoestima puerperal pode ser fragilizada porque a mulher passa a avaliar seu corpo e sua maternidade a partir de padrões externos, frequentemente editados, filtrados e distantes da realidade vivida no pós-parto (Nagl *et al.*, 2021; Tate, 2023).

Entre os achados mais recorrentes, a comparação social aparece como categoria central para explicar a relação entre redes sociais e sofrimento psíquico no puerpério, pois as mulheres tendem a comparar sua aparência, sua rotina, sua maternagem e sua capacidade de cuidado com imagens cuidadosamente selecionadas, editadas e publicadas por outras mães, influenciadoras ou perfis voltados à maternidade (Samra *et al.*, 2022; Tate, 2023).

Essa comparação, entretanto, não se restringe ao corpo físico, visto que também envolve a percepção de competência materna, equilíbrio emocional, organização doméstica, amamentação, produtividade e disponibilidade integral para o bebê, compondo um ideal de maternidade difícil de ser sustentado na vida cotidiana (Sun *et al.*, 2023; Tate, 2023).

Assim, enquanto Nagl *et al.* (2021) enfatizam a relação entre uso de redes sociais, comparações relacionadas à aparência e internalização do ideal de magreza, Tate (2023) amplia essa discussão demonstrando que a comparação materna também está vinculada à ideologia da maternidade intensiva, que impõe à mulher a obrigação simbólica de ser plenamente dedicada, emocionalmente estável e constantemente satisfeita com a maternidade. Com isso, percebe-se que os efeitos negativos das redes sociais no puerpério não podem ser reduzidos à insatisfação com a aparência, uma vez que envolvem também dimensões identitárias, afetivas e sociais da experiência materna (Sun *et al.*, 2023; Tate, 2023).





A insatisfação corporal constitui uma dimensão particularmente relevante nesse debate, visto que o corpo pós-parto é frequentemente submetido à pressão social de retornar rapidamente ao peso e à forma anteriores à gestação, como se a recuperação física acelerada fosse um indicador de disciplina, sucesso pessoal e competência materna (Nagl *et al.*, 2021; Tang; Tiggemann; Haines, 2022).

Frente a isso, Nagl *et al.* (2021) identificaram que o uso de redes sociais influencia a insatisfação corporal pós-parto por meio de comparações sociais relacionadas à aparência e da internalização do ideal de magreza, sendo que um modelo testado com 252 mães identificou caminho mediacional indireto significativo entre uso de redes sociais, comparação corporal e insatisfação, com $IE = 4,395$; $IC95\% BCa = 2,969-7,394$; $p = 0,001$ (Nagl *et al.*, 2021). Esse dado indica que a relação entre redes sociais e baixa autoestima não ocorre de maneira superficial ou meramente opinativa, mas por meio de processos psicológicos mensuráveis, nos quais a mulher incorpora padrões corporais idealizados e passa a interpretar seu próprio corpo como inadequado diante de modelos estéticos incompatíveis com a realidade fisiológica e emocional do puerpério (Nagl *et al.*, 2021).

Em comparação, Tang *et al.* (2022) fortalecem essa evidência por meio de um estudo experimental com 132 mães de bebês de 0 a 6 meses, no qual a exposição a postagens focadas no corpo resultou em aumento significativo da insatisfação corporal, com diferença média de 1,54 e $p = 0,002$, além de piora da imagem corporal, com diferença média de 0,41 e $p = 0,007$ (Tang; Tiggemann; Haines, 2022). O mesmo estudo também identificou piores atitudes alimentares, com diferença média de 2,26 e $p = 0,025$, e maiores níveis de comportamento alimentar restritivo, com diferença média de 0,39 e $p < 0,001$, demonstrando que conteúdos digitais centrados em corpos pós-parto idealizados podem produzir efeitos imediatos sobre a percepção corporal e sobre práticas alimentares de mulheres puérperas (Tang; Tiggemann; Haines, 2022).

Dessa forma, enquanto Nagl *et al.* (2021) explicam o caminho mediacional entre redes sociais e insatisfação corporal, Tang *et al.* (2022) demonstram experimentalmente que determinados conteúdos digitais podem produzir efeitos imediatos e mensuráveis sobre a percepção corporal e os comportamentos relacionados à alimentação no pós-parto.

Ainda no campo da imagem corporal, Becker, Rodgers e Zimmerman (2022) apresentam uma contribuição complementar ao demonstrarem, em estudo experimental com 261 participantes, que imagens relacionadas ao ideal magro-tonificado foram prejudiciais à imagem corporal e ao humor, enquanto imagens associadas ao movimento body positive apresentaram efeitos mais favoráveis.





Tal achado é importante porque diferencia os impactos conforme o tipo de conteúdo consumido, mostrando que as redes sociais não são homogêneas e que seus efeitos dependem da qualidade simbólica das imagens, mensagens e narrativas apresentadas (Becker; Rodgers; Zimmerman, 2022). Assim,

conteúdos que reforçam ideais corporais rígidos tendem a aprofundar sentimentos de inadequação, ao passo que imagens voltadas à valorização corporal podem funcionar como contraponto, ainda que esse tipo de conteúdo pareça circular com menor força diante da predominância de padrões estéticos hegemônicos (Becker; Rodgers; Zimmerman, 2022; Ramos Hernández *et al.*, 2025).

A análise de conteúdos publicados nas plataformas digitais também evidencia essa ambivalência, pois um estudo com 286 vídeos do TikTok marcados com a hashtag #PostpartumBody verificou que 51% continham temas relacionados à imagem corporal positiva, embora mais da metade dos vídeos também envolvesse temas negativos, como glorificação da perda de peso e reforço de expectativas estéticas sobre o corpo pós-parto (Rogers *et al.*, 2025).

Esse dado é relevante porque demonstra que, mesmo quando há presença de discursos de aceitação corporal, eles convivem com mensagens que reforçam a cobrança estética, a vigilância do corpo e a ideia de que a recuperação física rápida seria sinal de disciplina, sucesso e controle materno (Rogers *et al.*, 2025; Ramos Hernández *et al.*, 2025). Dessa forma, a rede social pode oferecer acolhimento e identificação em alguns conteúdos, mas também pode reproduzir pressões estéticas e emocionais que aprofundam sentimentos de insuficiência e inadequação no puerpério (Becker; Rodgers; Zimmerman, 2022; Ramos Hernández *et al.*, 2025).

Esse resultado dialoga com a revisão de escopo de Ramos Hernández *et al.* (2025), que identificou que os conteúdos digitais voltados ao pós-parto ainda são majoritariamente atravessados por padrões estéticos irrealistas, dietas restritivas, estímulos a exercícios intensos e desinformação nutricional, embora mensagens de aceitação corporal também apareçam de forma mais pontual.

Assim, Becker, Rodgers e Zimmerman (2022) ajudam a compreender o potencial protetivo de conteúdos mais inclusivos, enquanto Ramos Hernández *et al.* (2025) evidenciam que tais conteúdos ainda parecem insuficientes diante da força dos padrões estéticos hegemônicos presentes nas plataformas. Essa comparação permite afirmar que o problema não está apenas na existência das redes sociais, mas na maneira como determinados discursos corporais circulam, são reforçados algoritmicamente e passam a orientar expectativas sobre





como o corpo materno deveria parecer no pós-parto (Becker; Rodgers; Zimmerman, 2022; Ramos Hernández *et al.*, 2025).

Outro aspecto relevante diz respeito à discrepância entre o self real e o self ideal, analisada por Sun *et al.* (2023), que observaram que a exposição a conteúdos parentais compartilhados nas redes sociais pode aumentar sentimentos de vergonha quando as mães percebem distância entre sua vivência concreta e as expectativas idealizadas de maternidade.

Esse resultado dialoga diretamente com Tate (2023), pois ambos os estudos mostram que a maternidade exposta nas redes sociais frequentemente se organiza em torno de padrões normativos, nos quais a mãe deve parecer feliz, controlada, bela, disponível e competente, ainda que a experiência puerperal real seja marcada por cansaço, insegurança, ambivalência emocional e reorganização da identidade feminina.

A diferença entre os estudos está no foco analítico, uma vez que Sun *et al.* (2023) concentram-se na relação entre conteúdo parental, comparação social, discrepância do self e vergonha, enquanto Tate (2023) situa essa dinâmica em um quadro sociocultural mais amplo, associado à ideologia da maternidade intensiva. Portanto, a comparação entre esses achados permite afirmar que as redes sociais funcionam como espaços de reforço simbólico de expectativas maternas, produzindo sofrimento quando a mulher interpreta sua própria experiência como insuficiente diante de modelos idealizados de maternidade (Sun *et al.*, 2023; Tate, 2023).

A análise dos estudos também revela que o sofrimento relacionado às redes sociais pode ultrapassar a dimensão da autoestima e atingir indicadores mais amplos de saúde mental, como ansiedade, sintomas depressivos, vergonha, ruminação e comportamentos alimentares desadaptativos (Feldman *et al.*, 2025; Muskens *et al.*, 2023; Tang *et al.*, 2022). Feldman *et al.* (2025), em revisão sobre ansiedade pós-parto, indicam que maior tempo de tela e maior tempo em redes sociais foram associados à ansiedade no pós-parto, especialmente em contextos de vulnerabilidade emocional.

Já Muskens *et al.* (2023) apontam que a intensidade de uso e o uso problemático de redes sociais podem funcionar como fatores de risco para sintomas depressivos durante a gestação, o que sugere uma continuidade entre o período pré-natal e o puerpério no que se refere aos impactos psíquicos das plataformas digitais. Desse modo, embora Feldman *et al.* (2025) enfoquem mais diretamente a ansiedade no pós-parto e Muskens *et al.* (2023) abordem sintomas depressivos durante a gestação, ambos contribuem para a compreensão de que o uso intenso ou problemático das redes sociais pode afetar a saúde mental materna em diferentes fases do ciclo gravídico-puerperal.





Em sentido complementar, os resultados também sugerem que determinados fatores podem atenuar os efeitos negativos das redes sociais, especialmente quando a mulher apresenta maior apreciação corporal, menor ruminação relacionada ao conteúdo digital e maior apoio social (Becker *et al.*, 2022; Sun *et al.*, 2023).

Becker *et al.* (2022) indicam que a apreciação corporal pode funcionar como fator protetivo diante da exposição a imagens de ideal magro-tonificado, reduzindo parcialmente os impactos negativos sobre a imagem corporal. Sun *et al.* (2023), por sua vez, demonstram que o apoio social pode reduzir ansiedade e vergonha quando as mães se percebem distantes das expectativas idealizadas de maternidade, o que reforça a importância de redes de cuidado, acolhimento e validação emocional no puerpério.

Com isso, os estudos mostram que a vulnerabilidade às redes sociais não depende apenas do conteúdo consumido, mas também das condições subjetivas e relacionais da mulher, de modo que autoestima prévia, suporte social e repertórios críticos de leitura midiática podem modular os efeitos das plataformas digitais (Becker *et al.*, 2022; Sun *et al.*, 2023).

Diante desses resultados, torna-se possível afirmar que as redes sociais operam de maneira ambivalente no contexto puerperal, pois podem oferecer informação, identificação e apoio, mas também podem intensificar sofrimento quando reproduzem padrões estéticos, maternos e comportamentais inalcançáveis (Ramos Hernández *et al.*, 2025; Tate, 2023).

Essa ambivalência exige uma análise crítica que não culpabilize individualmente a mulher pelo uso das plataformas, uma vez que o problema está associado a uma cultura digital que transforma a maternidade e o corpo feminino em objetos permanentes de exposição, avaliação e comparação (Sun *et al.*, 2023; Tate, 2023).

Portanto, a discussão aponta para a necessidade de estratégias de alfabetização midiática, promoção de conteúdos inclusivos, fortalecimento do apoio social e orientação profissional durante o pré-natal e o puerpério, especialmente para que mulheres possam reconhecer os efeitos das comparações digitais e construir uma relação menos punitiva com o próprio corpo e com a maternidade (Nagl *et al.*, 2021; Ramos Hernández *et al.*, 2025; Tang *et al.*, 2022).

Por fim, a comparação entre os estudos permite concluir que os impactos das redes sociais sobre a autoestima de mulheres no puerpério são sustentados por uma articulação entre padrões corporais, expectativas maternas e vulnerabilidades emocionais próprias desse período, sendo mais intensos quando há exposição frequente a conteúdos idealizados, uso problemático das plataformas e ausência de apoio social adequado (Feldman *et al.*, 2025; Muskens *et al.*, 2023; Tate, 2023).





Enquanto os estudos de Nagl *et al.* (2021) e Tang *et al.* (2022) evidenciam de forma mais direta a relação entre redes sociais, imagem corporal e comportamentos alimentares, os estudos de Sun *et al.* (2023) e Tate (2023) ampliam a discussão para a maternidade idealizada, a vergonha e a comparação social no exercício do cuidado materno. J

á Becker *et al.* (2022) e Ramos Hernández *et al.* (2025) mostram que o tipo de conteúdo digital é determinante, pois imagens de ideal corporal tendem a prejudicar o humor e a imagem corporal, enquanto conteúdos de aceitação e valorização do corpo podem funcionar como contraponto, embora ainda apareçam com menor força nas plataformas.

Dessa maneira, os resultados sustentam que a promoção da saúde mental no puerpério deve considerar criticamente o ambiente digital, pois a experiência materna contemporânea é cada vez mais atravessada por narrativas visuais e discursos sociais que influenciam a forma como a mulher percebe seu corpo, sua maternidade e seu valor pessoal (Ramos Hernández *et al.*, 2025; Tate, 2023).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos resultados analisados, observa-se que o objetivo deste artigo foi alcançado, uma vez que a discussão permitiu compreender de que maneira as redes sociais influenciam a autoestima de mulheres no puerpério, evidenciando que esse impacto ocorre principalmente pela exposição a conteúdos idealizados sobre corpo, maternidade e desempenho materno, os quais tendem a intensificar comparações sociais, sentimentos de inadequação, insatisfação corporal, vergonha e sofrimento psíquico.

Nesse sentido, a questão norteadora, voltada à compreensão dos efeitos das redes sociais sobre a autoestima e a saúde mental de mulheres no período puerperal, foi respondida ao se identificar que tais plataformas não produzem efeitos homogêneos, pois seus impactos dependem do tipo de conteúdo consumido, da frequência de uso, da presença de apoio social, da apreciação corporal prévia e da forma como cada mulher interpreta as imagens e discursos aos quais está exposta.

Os achados demonstram que a influência negativa das redes sociais se torna mais expressiva quando as mulheres entram em contato com publicações que associam o valor materno à aparência física, à rápida recuperação corporal, à produtividade doméstica, à amamentação idealizada e à imagem de uma maternidade sempre feliz, equilibrada e plenamente satisfatória.

Essa lógica contribui para a construção de uma experiência puerperal atravessada pela cobrança e pela comparação, fazendo com que o corpo real do pós-parto, marcado por





alterações físicas, cansaço, adaptação emocional e reorganização da identidade feminina, seja frequentemente percebido como insuficiente diante dos modelos publicizados nas plataformas digitais. Assim, os estudos analisados permitem afirmar que as redes sociais podem funcionar como espaços de reforço de padrões estéticos e maternos inalcançáveis, principalmente quando reproduzem conteúdos centrados no ideal de magreza, no corpo “fit” e na romantização da maternidade.

Apesar disso, também foi possível reconhecer que as redes sociais não devem ser compreendidas apenas como espaços de risco, pois determinados conteúdos, especialmente aqueles voltados à aceitação corporal, à maternidade real, ao apoio entre mulheres e à valorização das múltiplas experiências puerperais, podem contribuir para a construção de percepções mais acolhedoras sobre o corpo e a maternidade.

Esse aspecto demonstra que o problema não está exclusivamente no uso das plataformas, mas na forma como a cultura digital organiza, valoriza e dissemina determinados modelos de feminilidade, maternidade e beleza, tornando necessário analisar criticamente os discursos que circulam nesses ambientes. Desse modo, a autoestima de mulheres no puerpério deve ser compreendida de maneira ampla, considerando fatores individuais, sociais, culturais e digitais que se articulam na produção de bem-estar ou sofrimento psíquico.

Como limitação, destaca-se que os estudos utilizados apresentam diferenças metodológicas, populacionais e culturais, o que dificulta a generalização dos resultados para todas as mulheres no puerpério, especialmente porque experiências maternas são influenciadas por classe social, raça, idade, rede de apoio, condições de saúde, acesso a serviços e contexto familiar.

Outra limitação refere-se ao fato de que parte das pesquisas analisa o uso das redes sociais de forma ampla, sem distinguir com precisão os efeitos de cada plataforma, do tipo de conteúdo consumido, do tempo de exposição e do grau de interação das usuárias com publicações relacionadas à maternidade e à imagem corporal.

Além disso, embora existam estudos experimentais relevantes, ainda são necessárias investigações longitudinais que acompanhem mulheres desde a gestação até o pós-parto tardio, permitindo compreender com maior profundidade como a exposição digital interfere na autoestima, na saúde mental e na relação da mulher com o próprio corpo ao longo do tempo.

Diante dessas limitações, sugere-se que pesquisas futuras ampliem a análise sobre os efeitos das redes sociais no puerpério, considerando recortes sociais mais diversos e incluindo mulheres de diferentes realidades econômicas, culturais, raciais e familiares, visto que a experiência da maternidade não ocorre de maneira. Também se recomenda que novos estudos





investiguem separadamente os impactos de conteúdos como “maternidade real”, “fitmom”, “*body positive*”, influenciadoras maternas, grupos de apoio e publicações profissionais de saúde, pois essa diferenciação pode contribuir para intervenções mais adequadas e menos generalizantes.

No campo prático, sugere-se que profissionais da saúde, especialmente aqueles que atuam no pré-natal, puerpério, saúde mental e atenção primária, incluam orientações sobre alfabetização midiática, comparação social e uso saudável das redes sociais, fortalecendo estratégias de acolhimento que ajudem mulheres a reconhecerem padrões digitais idealizados e a construir uma relação mais compassiva com o próprio corpo e com a maternidade.

Portanto, conclui-se que as redes sociais influenciam a autoestima de mulheres no puerpério de forma significativa, sobretudo quando reforçam padrões corporais e maternos idealizados que aumentam a comparação social e fragilizam a percepção de valor pessoal. Ao mesmo tempo, quando utilizadas de maneira crítica e acompanhadas de conteúdos mais realistas, inclusivos e acolhedores, essas plataformas podem contribuir para apoio social, identificação e validação emocional, desde que não reproduzam discursos de cobrança, vigilância corporal e maternidade perfeita.

Assim, a promoção da saúde mental no puerpério exige que a dimensão digital seja considerada como parte do cuidado materno contemporâneo, pois a forma como a mulher se vê, se compara e se avalia após o parto está cada vez mais atravessada por imagens, discursos e expectativas socialmente produzidas nas redes sociais.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Screening and Diagnosis of Mental Health Conditions During Pregnancy and Postpartum: ACOG Clinical Practice Guideline No. 4. **Obstetrics and Gynecology**, v. 141, n. 6, p. 1232-1261, 2023. DOI: 10.1097/AOG.0000000000005200.

BASU, A. et al. A Cross-National Study of Factors Associated With Women's Perinatal Mental Health and Wellbeing During the COVID-19 Pandemic. **PloS One**, v. 16, n. 4, p. e0249780, 2021. DOI: 10.1371/journal.pone.0249780.

BECKER, E.; RODGERS, R. F.; ZIMMERMAN, E. #Body Goals or #Bopo? Exposure to Pregnancy and Post-Partum Related Social Media Images: Effects on the Body Image and Mood of Women in the Peri-Pregnancy Period. **Body Image**, v. 42, p. 1-10, 2022. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.04.010.

EGMOSE, I. et al. How Are Mothers Negatively Affected and Supported by Following Parenting-Related Instagram Profiles? A Mixed-Methods Study. **Acta Psychologica**, v. 227, p. 103593, 2022. DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103593.





FELDMAN, N. et al. Postpartum Anxiety: A State-of-the-Art Review. **The Lancet Psychiatry**, v. 12, n. 12, p. 947-959, 2025. DOI: 10.1016/S2215-0366(25)00197-X.

LE BLANC-BRILLON, J. et al. The Associations Between Social Comparison on Social Media and Young Adults' Mental Health. **Frontiers in Psychology**, v. 16, p. 1597241, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1597241.

LOPES, L. S. et al. Problematic Social Media Use and Its Relationship With Depression or Anxiety: A Systematic Review. **Cyberpsychology, Behavior and Social Networking**, v. 25, n. 11, p. 691-702, 2022. DOI: 10.1089/cyber.2021.0300.

MUSKENS, L. et al. Social Media Use as a Risk Factor for Depressive Symptoms During Pregnancy. **Journal of Affective Disorders**, v. 338, p. 495-501, 2023. DOI: 10.1016/j.jad.2023.06.045.

NAGL, M. et al. Social Media Use and Postpartum Body Image Dissatisfaction: The Role of Appearance-Related Social Comparisons and Thin-Ideal Internalization. **Midwifery**, v. 100, p. 103038, 2021. DOI: 10.1016/j.midw.2021.103038.

RAMOS HERNÁNDEZ, E. et al. Influence of Social Networks on Self-Image and Lifestyle in Postpartum Women: A Systematic Scoping Review. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 25, n. 1, p. 753, 2025. DOI: 10.1186/s12884-025-07847-y.

ROGERS, C. B. et al. A Content Analysis of #PostpartumBody Videos on TikTok. **Body Image**, v. 54, p. 101934, 2025. DOI: 10.1016/j.bodyim.2025.101934.

SAMRA, A.; WARBURTON, W. A.; COLLINS, A. M. Social Comparisons: A Potential Mechanism Linking Problematic Social Media Use With Depression. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 11, n. 2, p. 607-614, 2022. DOI: 10.1556/2006.2022.00023.

SCHOPPE-SULLIVAN, S. J. et al. Doing Gender Online: New Mothers' Psychological Characteristics, Facebook Use, and Depressive Symptoms. **Sex Roles**, v. 76, n. 5, p. 276-289, 2017. DOI: 10.1007/s11199-016-0640-z.

SMITH, M. et al. The Relationship Between Digital Media Use During Pregnancy, Maternal Psychological Wellbeing, and Maternal-Fetal Attachment. **PloS One**, v. 15, n. 12, p. e0243898, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0243898.

STEWART, D. E.; VIGOD, S. Postpartum Depression. **The New England Journal of Medicine**, v. 375, n. 22, p. 2177-2186, 2016. DOI: 10.1056/NEJMcpl607649.

SUN, Y.; CHIA, S. C.; SHI, Y. How Exposure to Online Parenting Content Relates to Mothers' Self-Discrepancy and Postpartum Mental Health. **Health Communication**, v. 38, n. 12, p. 2782-2794, 2023. DOI: 10.1080/10410236.2022.2114769.

TANG, L.; TIGGEMANN, M.; HAINES, J. #Fitmom: An Experimental Investigation of the Effect of Social Media on Body Dissatisfaction and Eating and Physical Activity Intentions, Attitudes, and Behaviours Among Postpartum Mothers. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 22, n. 1, p. 766, 2022. DOI: 10.1186/s12884-022-05089-w.

TATE, M. K. Idealized Motherhood and Maternal Anxiety. **Issues in Mental Health Nursing**, 2026. DOI: 10.1080/01612840.2026.2612950.





TATE, M. K. The Impact of Social Comparison via Social Media on Maternal Mental Health, Within the Context of the Intensive Mothering Ideology: A Scoping Review of the Literature. **Issues in Mental Health Nursing**, v. 44, n. 9, p. 854-870, 2023. DOI: 10.1080/01612840.2023.2238813.

THOMPSON, K. A.; BARDONE-CONE, A. M. Social Comparison, Disordered Eating, and Body Dissatisfaction Among Postpartum Women. **Body Image**, v. 42, p. 401-412, 2022. DOI: 10.1016/j.bodyim.2022.07.011.





CAPÍTULO 2

DEPRESSÃO PÓS-PARTO: FATORES ASSOCIADOS E REPERCUSSÕES NA AUTOESTIMA DA MULHER

POSTPARTUM DEPRESSION: ASSOCIATED FACTORS AND REPERCUSSIONS
ON WOMEN'S SELF-ESTEEM

 10.56161/sci.ed.20260613C2

Lorena Martins Sampaio

Médica pela Universidade Federal de Roraima

Bárbara Monique Alves Desidério

Psicóloga com especialização em Neuropsicologia e Mestrado em Saúde Coletiva

Valter Gabriel da Rocha da Silva

Mestre em Saúde pública pela UNIRIO

Eliana Marques Lobato

Graduanda em Fisioterapia pela Universidade Federal de Santa Maria

Camila Mendes Costa Carvalho

Mestranda no Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Maranhão

Genival José da Silva Neto

Graduando em Medicina pela Universidade de Rio Verde, Campus Goiânia

Luély Vacari Ortiz

Enfermeira pela Universidade Federal de Ciências de Porto Alegre e Especialista em Enfermagem Materno-infantil

Vania Patricia Roll Chitolina

Enfermeira especialista em urgência emergência e trauma
Especialista em pós-graduação Latu Sensu em nível de especialização pela Faculdade Factun

Joicy Alanne Rodrigues da Silva

Graduação em Enfermagem pelo Centro Universitário FAVIP-WYDEN

Ebenézer José Santiago de Almeida da Silva

Enfermeiro pelo Centro Universitário Maurício de Nassau - Uninassau Caruaru

RESUMO





O presente estudo tem como objetivo o de analisar os fatores associados à depressão pós-parto e suas repercussões na autoestima da mulher, considerando evidências científicas recentes sobre saúde mental materna, autoconfiança, ansiedade, suporte social e percepção de competência no período puerperal. Trata-se de uma revisão de literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, realizada nas bases SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico, no período de março a abril de 2026. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos, sendo incluídos artigos publicados entre 2020 e 2026, disponíveis na íntegra e relacionados à depressão pós-parto, autoestima, saúde mental materna e fatores associados. Após o processo de triagem, 21 estudos compuseram a amostra final. Os estudos evidenciaram que a depressão pós-parto apresenta prevalência variável conforme o contexto socioeconômico e os critérios diagnósticos, sendo associada a fatores psicossociais, clínicos, obstétricos e sociodemográficos, como violência por parceiro íntimo, falta de suporte social, gravidez não planejada, ansiedade antenatal, histórico de depressão, sintomas depressivos durante a gestação, cesárea, diabetes gestacional, desemprego e baixa escolaridade. Também foi identificada relação inversa entre autoestima e sintomas depressivos, indicando prejuízos na autoconfiança materna e na percepção de competência no cuidado. Conclui-se que a depressão pós-parto repercute negativamente na autoestima da mulher, exigindo rastreamento precoce, cuidado integral e fortalecimento das redes de apoio no puerpério.

PALAVRAS-CHAVE: Depressão Pós-Parto; Autoestima; Saúde Mental; Período Pós-Parto; Mulheres.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the factors associated with postpartum depression and its repercussions on women's self-esteem, considering recent scientific evidence on maternal mental health, self-confidence, anxiety, social support, and perceived competence during the puerperal period. This is a qualitative, descriptive, and exploratory literature review conducted in SciELO, BVS, PubMed/MEDLINE, CAPES Journals Portal, and Google Scholar from March to April 2026. Descriptors in Portuguese and English were combined using Boolean operators. Articles published between 2020 and 2026, available in full text, and related to postpartum depression, self-esteem, maternal mental health, and associated factors were included. After the screening process, 21 studies composed the final sample. The studies showed that postpartum depression has variable prevalence according to socioeconomic context and diagnostic criteria, being associated with psychosocial, clinical, obstetric, and sociodemographic factors, such as intimate partner violence, lack of social support, unplanned pregnancy, antenatal anxiety, history of depression, depressive symptoms during pregnancy, cesarean section, gestational diabetes, unemployment, and low education. An inverse relationship between self-esteem and depressive symptoms was also identified, indicating impairments in maternal self-confidence and perceived competence in caregiving. It is concluded that postpartum depression negatively affects women's self-esteem, requiring early screening, comprehensive care, and strengthening of support networks during the postpartum period.

KEYWORDS: Depression, Postpartum; Self-Esteem; Mental Health; Postpartum Period; Women.





1. INTRODUÇÃO

A depressão pós-parto constitui uma condição de grande relevância clínica, social e psicológica, uma vez que acomete mulheres em um período marcado por intensas transformações físicas, hormonais, emocionais, familiares e identitárias, podendo comprometer a saúde mental materna, a autoestima, a autoconfiança no cuidado com o bebê e a vivência subjetiva da maternidade (ACOG, 2023; Ferrari *et al.*, 2026).

Embora o puerpério seja frequentemente associado à realização materna e à construção do vínculo com o recém-nascido, esse período também pode ser atravessado por sofrimento psíquico, sentimentos de inadequação, culpa, medo, autonegligência, insegurança e dificuldade de adaptação às novas demandas impostas pela maternidade (Cirban Ekrem; Kurt; Kilci Erciyas, 2025; Aydemir; Onan, 2020).

Nesse sentido, a depressão pós-parto não deve ser compreendida apenas como uma alteração emocional individual, pois sua ocorrência envolve fatores biológicos, psicológicos, obstétricos, sociais e relacionais, exigindo uma abordagem ampla e sensível às condições de vida da mulher (Xu *et al.*, 2025; Gastaldon *et al.*, 2022).

A prevalência da depressão pós-parto apresenta variações importantes conforme o contexto analisado e os métodos utilizados para diagnóstico (Moraes *et al.*, 2006; Ferrari *et al.*, 2026). Dado a amplitude do tema da saúde mental materna, este estudo delimita-se à análise da depressão pós-parto, com foco em seus fatores associados e em suas repercussões na autoestima da mulher (Kim *et al.*, 2022).

Assim, a pesquisa não pretende abordar todos os transtornos mentais do período perinatal, mas concentrar-se especificamente na depressão pós-parto e em elementos que podem contribuir para sua ocorrência, como violência por parceiro íntimo, falta de suporte social, gravidez não planejada, ansiedade antenatal, histórico prévio de depressão, sintomas depressivos durante a gestação, fatores obstétricos e condições sociodemográficas de vulnerabilidade (Walker *et al.*, 2021; Xu *et al.*, 2025).

Muitas mulheres vivenciam sintomas depressivos, ansiedade, culpa, medo e sensação de incapacidade sem receber acolhimento adequado, seja pela naturalização do sofrimento materno, pela romantização social da maternidade ou pela ausência de rastreamento sistemático durante o pré-natal e o puerpério (ACOG, 2023; Cirban Ekrem; Kurt; Kilci Erciyas, 2025).

Além disso, a baixa autoestima pode intensificar a percepção de inadequação e comprometer a autoconfiança da mulher, criando um ciclo no qual o sofrimento psíquico





reduz a percepção de competência materna, enquanto essa baixa percepção pode reforçar sintomas depressivos (Takács; Smolík; Putnam, 2019; Peñacoba Puente *et al.*, 2021).

Diante desse cenário, formula-se o seguinte problema de pesquisa: quais são os principais fatores associados à depressão pós-parto e de que maneira essa condição repercute na autoestima da mulher?

A realização deste estudo justifica-se pela necessidade de ampliar a compreensão sobre a depressão pós-parto como uma condição multifatorial, que ultrapassa a dimensão individual e se relaciona a fatores psicossociais, obstétricos, clínicos e sociodemográficos. Parte-se da hipótese de que a depressão pós-parto está associada a múltiplos fatores de risco, especialmente psicossociais, clínicos, obstétricos e sociodemográficos, e que sua presença repercute negativamente na autoestima da mulher, reduzindo sua autoconfiança, sua percepção de competência materna e sua avaliação positiva de si mesma.

Considera-se, ainda, que fatores como suporte social, acompanhamento profissional, identificação precoce dos sintomas e intervenções voltadas ao fortalecimento emocional podem atenuar os impactos da depressão pós-parto sobre a autoestima e favorecer uma vivência mais saudável do puerpério.

O objetivo geral deste estudo é analisar os fatores associados à depressão pós-parto e suas repercussões na autoestima da mulher. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os principais fatores psicossociais, clínicos, obstétricos e sociodemográficos associados à depressão pós-parto; compreender a relação entre sintomas depressivos, ansiedade e autoestima materna; discutir as repercussões da depressão pós-parto na autoconfiança e na percepção de competência da mulher; e apontar a importância do rastreamento precoce e do cuidado integral no puerpério.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, voltada à análise da depressão pós-parto, seus fatores associados e suas repercussões na autoestima da mulher. A escolha por esse tipo de pesquisa justifica-se pela necessidade de reunir, organizar e interpretar produções científicas recentes sobre a saúde mental no puerpério, considerando que a depressão pós-parto constitui uma condição multifatorial, relacionada a aspectos clínicos, obstétricos, psicossociais e sociodemográficos, podendo interferir diretamente na autopercepção, na autoconfiança materna, na relação da mulher consigo mesma e na forma como ela vivencia a maternidade.





A pesquisa bibliográfica foi realizada no período de março a abril de 2026, por meio de buscas em bases de dados nacionais e internacionais, com o objetivo de localizar estudos recentes e pertinentes ao tema investigado. Foram consultadas as bases *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed/MEDLINE, Portal de Periódicos da CAPES e Google Acadêmico, por reunirem publicações relevantes nas áreas de saúde mental, psicologia, enfermagem, obstetrícia, saúde coletiva e saúde da mulher. A busca contemplou estudos publicados entre 2020 e 2026, considerando a necessidade de utilizar evidências recentes sobre prevalência, fatores de risco, autoestima, ansiedade, autoconfiança materna e repercussões emocionais da depressão pós-parto.

Foram utilizadas palavras-chave em português e inglês, com a finalidade de ampliar o alcance da busca e contemplar diferentes formas de indexação dos estudos. Em português, foram empregados os termos: “depressão pós-parto”, “puerpério”, “período pós-parto”, “autoestima”, “autoimagem”, “saúde mental materna”, “ansiedade pós-parto”, “fatores de risco”, “fatores associados”, “autoconfiança materna” e “mulheres”. Em inglês, foram utilizados os termos: “*postpartum depression*”, “*postpartum period*”, “*puerperium*”, “*self-esteem*”, “*self-image*”, “*maternal mental health*”, “*postpartum anxiety*”, “*risk factors*”, “*associated factors*”, “*maternal self-confidence*” e “*women*”. Sempre que possível, os termos foram conferidos nos vocabulários DeCS/MeSH, a fim de aproximar a estratégia de busca dos descritores controlados utilizados nas bases científicas.

As buscas foram estruturadas com o uso dos operadores booleanos *AND* e *OR*, sendo o operador *AND* utilizado para restringir os resultados e relacionar diretamente os conceitos centrais da pesquisa, enquanto o operador *OR* foi empregado para ampliar a recuperação de estudos por meio de termos semelhantes ou equivalentes. Foram realizados intercruzamentos como: “depressão pós-parto” *AND* “autoestima”; “depressão pós-parto” *AND* “fatores de risco”; “depressão pós-parto” *AND* “saúde mental materna”; “puerpério” *AND* “autoestima” *AND* “mulheres”; “*postpartum depression*” *AND* “*self-esteem*”; “*postpartum depression*” *AND* “*risk factors*”; “*postpartum depression*” *AND* “*maternal self-confidence*”; “*postpartum depression*” *AND* “*postpartum anxiety*”; e “*maternal mental health*” *AND* “*postpartum period*” *AND* “*self-esteem*”. Esses intercruzamentos permitiram recuperar estudos relacionados à prevalência da depressão pós-parto, aos fatores associados ao seu desenvolvimento e às repercussões dessa condição sobre a autoestima, a autoconfiança e a percepção de competência materna.

Foram definidos como critérios de inclusão: artigos científicos publicados entre 2020 e 2026; estudos disponíveis na íntegra; publicações em português, inglês ou espanhol; pesquisas





que abordassem mulheres no período gestacional, puerperal ou perinatal; estudos que analisassem depressão pós-parto, ansiedade, autoestima, autoimagem, autoconfiança materna, saúde mental materna, fatores de risco ou fatores associados; revisões sistemáticas, revisões integrativas, revisões guarda-chuva, meta-análises, estudos observacionais, estudos longitudinais, estudos transversais, estudos prospectivos e pesquisas qualitativas relacionadas ao tema.

Foram excluídos artigos duplicados, textos indisponíveis na íntegra, publicações sem metodologia científica definida, resumos simples de eventos, editoriais, cartas ao editor, estudos voltados exclusivamente a transtornos mentais sem relação com o puerpério e pesquisas que não apresentavam relação direta com a depressão pós-parto, seus fatores associados ou suas repercussões na autoestima da mulher.

Inicialmente, foram encontrados 218 estudos nas bases de dados consultadas. A distribuição dos estudos ocorreu da seguinte forma: 62 estudos na PubMed/MEDLINE, 46 estudos na BVS, 18 estudos na SciELO, 39 estudos no Portal de Periódicos da CAPES e 53 estudos no Google Acadêmico. Após a identificação inicial, foram excluídos 42 estudos duplicados, restando 176 publicações para a etapa de triagem.

Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos, etapa na qual foram excluídos 89 estudos por não apresentarem relação direta com a temática investigada, permanecendo 87 estudos para leitura dos resumos. Após a análise dos resumos, foram excluídos 44 estudos, especialmente por abordarem saúde mental materna sem foco em depressão pós-parto, autoestima sem relação com puerpério ou fatores de risco sem associação direta com o período pós-parto. Dessa forma, 43 estudos foram selecionados para leitura na íntegra. Após essa etapa, 22 estudos foram excluídos por não atenderem integralmente aos critérios de inclusão, resultando em 21 estudos incluídos na revisão final.

A análise dos estudos selecionados foi realizada por meio de leitura crítica, organização dos achados e interpretação temática. Inicialmente, os artigos foram organizados conforme autoria, ano de publicação, título, base de dados, objetivo, delineamento metodológico, população estudada, principais resultados e relação com a questão norteadora. Posteriormente, os achados foram agrupados em eixos temáticos, considerando os principais aspectos identificados na literatura: prevalência da depressão pós-parto, fatores psicossociais associados, fatores clínicos e obstétricos, fatores sociodemográficos, relação entre depressão pós-parto e autoestima, autoconfiança materna, ansiedade pós-parto e repercussões emocionais na vivência da maternidade.





No que se refere aos aspectos éticos, por se tratar de uma revisão de literatura baseada exclusivamente em artigos científicos já publicados, disponíveis em bases de dados e sem coleta direta de informações com seres humanos, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Não foram realizadas entrevistas, aplicação de questionários, observações diretas ou coleta de dados individuais e identificáveis. Ainda assim, foram respeitados os princípios éticos da pesquisa científica, especialmente quanto à fidelidade às ideias dos autores consultados, à correta citação das fontes, à integridade acadêmica e à prevenção de plágio.

3 RESULTADOS DISCUSSÃO

Os estudos analisados indicam que a depressão pós-parto constitui uma das principais condições associadas ao comprometimento da saúde mental materna, apresentando prevalência variável conforme o método diagnóstico, o contexto socioeconômico e o período avaliado. Ferrari *et al.* (2026), em meta-análise sobre a prevalência global do transtorno depressivo maior no período periparto, estimaram prevalência de 6,2% durante a gravidez e 6,8% no período pós-parto, com maior concentração dos casos nas duas primeiras semanas após o parto, período em que as mudanças hormonais, físicas e emocionais se tornam mais intensas e podem ampliar a vulnerabilidade psíquica da mulher.

Em comparação, Bai *et al.* (2023), ao considerarem estudos baseados em entrevistas diagnósticas, encontraram prevalência de 12,1%, demonstrando que os índices podem se elevar quando são utilizados instrumentos clínicos mais específicos para identificação da depressão pós-parto. Essa diferença entre os achados revela que a magnitude do problema depende diretamente dos critérios de rastreamento e diagnóstico empregados, uma vez que métodos mais estruturados tendem a captar casos que poderiam ser subestimados em levantamentos baseados apenas em autorrelato ou registros assistenciais.

No Brasil, a depressão pós-parto também apresenta prevalência expressiva e variável. o estudo nacional Nascer no Brasil, realizado com 23.894 mulheres, observou-se prevalência de 26,3% de sintomas depressivos maternos entre 6 e 18 meses após o nascimento do bebê, indicando que mais de uma em cada quatro mulheres apresentou sintomas compatíveis com depressão pós-parto (Theme Filha *et al.*, 2016).

Em revisão sistemática sobre a magnitude da depressão pós-parto no país, Lobato, Moraes e Reichenheim (2011) destacaram que as estimativas brasileiras apresentam ampla variação, podendo alcançar percentuais próximos de 30% a 40% em determinadas populações, especialmente quando avaliadas em serviços de saúde ou em contextos de maior





vulnerabilidade social. Além disso, Santos *et al.* (2021), em estudo transversal realizado em Cariacica, Espírito Santo, identificaram prevalência de 36,7% de sintomas depressivos pós-parto, com IC95% de 31,6% a 42,0%, reforçando que a depressão pós-parto constitui um importante problema de saúde pública no contexto brasileiro.

A heterogeneidade dos resultados torna-se ainda mais evidente quando se observam os dados de países de baixa e média renda. Roddy Mitchell *et al.* (2023) identificaram prevalências de 26,3% no período antenatal e 23,1% no período pós-natal, índices consideravelmente superiores aos encontrados em países de alta renda. Esse dado sugere que a depressão perinatal não pode ser compreendida apenas como uma condição clínica individual, pois fatores estruturais, como pobreza, menor acesso a serviços de saúde, insegurança social, baixa rede de apoio e maior exposição a vulnerabilidades psicossociais, podem intensificar o risco de sofrimento mental materno.

Nos Estados Unidos, Khadka *et al.* (2024) apontaram que aproximadamente 13% das mulheres são afetadas pela depressão pós-parto, reforçando que, mesmo em contextos com maior disponibilidade de recursos diagnósticos e assistenciais, a condição permanece como uma das complicações mais frequentes do período perinatal. Dessa forma, os dados permitem compreender que a depressão pós-parto apresenta distribuição global expressiva, mas com intensidade desigual entre regiões e grupos sociais.

A discussão sobre a magnitude do problema também revela importantes disparidades regionais. Ferrari *et al.* (2026) apontaram que regiões como a África Subsaariana, com prevalências entre 15,6% e 16,6%, e o Sul da Ásia, com prevalências entre 13,7% e 14,6%, apresentam índices substancialmente superiores aos observados em regiões de alta renda, como a Ásia-Pacífico, cuja prevalência variou entre 3,1% e 3,3%.

No que se refere aos fatores de risco, Xu *et al.* (2025), em revisão guarda-chuva, identificaram 53 fatores de risco únicos, dos quais 40 apresentaram associações estatisticamente significativas com a depressão pós-parto. Esse achado confirma o caráter multifatorial da condição, que não se explica por uma única causa, mas pela interação entre elementos psicossociais, clínicos, obstétricos e sociodemográficos.

Entre os fatores psicossociais, destacam-se a violência por parceiro íntimo, com odds ratio variando entre OR = 2,50 e OR = 2,86, a síndrome pré-menstrual, com OR = 2,20, a gravidez não planejada ou indesejada, com OR = 1,53 a OR = 1,55, a falta de suporte social, com RR = 3,57, e a ansiedade antenatal, com OR = 2,49 (Kim *et al.*, 2022; Gastaldon *et al.*, 2022; Xu *et al.*, 2025).





Entre os fatores clínicos e obstétricos, a história prévia de depressão aparece como um dos preditores mais consistentes, com $OR = 3,09$, indicando que mulheres com antecedentes depressivos apresentam risco expressivamente maior de desenvolver depressão no pós-parto (Liu; Wang; Wang, 2022; Xu *et al.*, 2025).

Walker *et al.* (2021) também identificaram que os sintomas depressivos anteparto se associam fortemente ao desfecho depressivo pós-parto, com $AOR = 3,86$, sugerindo continuidade entre o sofrimento psíquico na gestação e no período puerperal. Essa interpretação é reforçada pelas diretrizes do American College of Obstetricians and Gynecologists (2023), que apontam que 33% dos casos de depressão perinatal se iniciam durante a gravidez e 27% antes da concepção, evidenciando que o puerpério, em muitos casos, não inaugura o sofrimento psíquico, mas intensifica ou torna mais visível uma condição já existente. Dessa forma, o rastreamento precoce durante o pré-natal torna-se fundamental para prevenir agravamentos no pós-parto.


Os fatores obstétricos também apresentaram associação com depressão pós-parto, ainda que com menor força quando comparados aos fatores psicossociais e ao histórico de saúde mental. Gastaldon *et al.* (2022) identificaram associação entre depressão pós-parto e cesárea, com $OR = 1,29$, bem como entre depressão e diabetes gestacional, com $OR = 1,60$. Walker *et al.* (2021), por sua vez, observaram que a presença de anomalia congênita do bebê apresentou $AOR = 2,33$, indicando que complicações relacionadas à saúde da mãe ou do recém-nascido podem ampliar a carga emocional do puerpério.

Além dos fatores clínicos e psicossociais, os fatores sociodemográficos também se associam à maior vulnerabilidade para depressão pós-parto. Estudos apontam que idade jovem, especialmente abaixo de 25 anos, idade materna avançada, baixa escolaridade igual ou inferior a 12 anos, desemprego, etnia não ocidental e estado civil solteira aparecem como elementos relacionados ao maior risco de sintomas depressivos no período puerperal (ACOG, 2023; Froeliger *et al.*, 2024; Ko *et al.*, 2017; Walker *et al.*, 2021).

Esses dados indicam que a depressão pós-parto também deve ser analisada em sua dimensão social, já que mulheres em maior vulnerabilidade econômica, educacional e relacional podem apresentar menor acesso a recursos de cuidado, menor rede de apoio e maior exposição a estressores cotidianos. Nesse sentido, a saúde mental materna precisa ser compreendida para além da dimensão individual, considerando as desigualdades que atravessam a experiência da maternidade.

A relação entre depressão pós-parto e autoestima materna aparece como um dos achados mais relevantes para o presente estudo, especialmente porque a baixa autoestima pode





funcionar tanto como fator de vulnerabilidade quanto como consequência do sofrimento psíquico no puerpério.

Motofelea *et al.* (2026), em estudo transversal com 201 mulheres romenas, identificaram forte correlação inversa entre autoestima e sintomas depressivos pós-parto, com $r = -0,542$ e $p < 0,001$, demonstrando que, à medida que os sintomas depressivos aumentam, os níveis de autoestima tendem a diminuir de forma significativa. Além disso, mulheres com baixa autoestima apresentaram proporções significativamente maiores de risco para depressão pós-parto, com $\chi^2 p \leq 0,039$, o que reforça a importância de avaliar a percepção que a mulher constrói de si mesma durante o período puerperal.

Nos modelos ajustados do mesmo estudo, os sintomas depressivos mensurados pela Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) permaneceram independentemente associados à menor autoestima, com $B = -0,37$ e $p < 0,001$, assim como os sintomas de ansiedade avaliados pelo Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7), com $B = -0,15$ e $p = 0,021$ (Motofelea *et al.*, 2026). Esses dados são importantes porque demonstram que depressão e ansiedade não apenas coexistem no puerpério, mas também repercutem diretamente na forma como a mulher avalia seu valor pessoal, sua capacidade de cuidado e sua identidade materna.

Em diálogo com esse resultado, Han e Kim (2020), em estudo longitudinal com mulheres coreanas, confirmaram uma relação negativa e forte entre autoestima e depressão pós-parto ao longo do tempo, indicando que essa associação não se restringe a um momento isolado, mas pode persistir e se modificar conforme a experiência puerperal se desenvolve.

A autoestima materna também se relaciona à autoconfiança e à percepção de competência no cuidado com o bebê. Aydemir e Onan (2020), em estudo de seguimento com mães primíparas, identificaram que os escores médios de autoconfiança aumentaram de 42,6 na 6ª semana para 55,9 na 14ª semana pós-parto, enquanto os escores de depressão diminuíram de 8,98 para 2,09 no mesmo período.

Os achados qualitativos aprofundam essa discussão ao evidenciar que mulheres com depressão pós-parto frequentemente relatam sentimentos de inadequação, arrependimento, autonegligência e dificuldade em lidar com a maternidade (Cirban Ekrem; Kurt; Kilci Erciyas, 2025). A literatura também aponta uma relação bidirecional entre depressão pós-parto, autoestima e competência materna. Takács, Smolík e Putnam (2019) demonstraram que sintomas depressivos maternos podem reduzir a autoestima parental e a percepção de competência no cuidado, enquanto essa baixa percepção de competência pode retroalimentar os sintomas depressivos.





Esse ciclo de retroalimentação negativa é particularmente relevante no puerpério, pois a mulher que se sente incapaz, inadequada ou insuficiente tende a apresentar maior sofrimento emocional, e esse sofrimento, por sua vez, pode comprometer ainda mais sua autoconfiança. Peñacoba Puente *et al.* (2021) acrescentam que estratégias de enfrentamento evitativo podem exacerbar o impacto da depressão pós-parto na autoconfiança materna e na percepção do bebê, o que sugere a importância de intervenções psicológicas voltadas ao fortalecimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas.

Diante desse conjunto de evidências, observa-se que a depressão pós-parto, a autoestima e a saúde mental materna formam um campo de interação complexo, no qual fatores prévios, condições sociais, experiências obstétricas, suporte relacional e percepção subjetiva da maternidade se articulam (Han; Kim, 2020). A baixa autoestima aparece como um elemento especialmente sensível, pois se associa a sintomas depressivos e ansiosos, à menor autoconfiança materna e à percepção de inadequação diante das exigências do cuidado (Motofelea *et al.*, 2026).

Desse modo, no contexto do presente artigo, esses dados dialogam diretamente com a influência das redes sociais, uma vez que plataformas digitais podem intensificar comparações, reforçar modelos idealizados de maternidade e ampliar sentimentos de insuficiência, principalmente em mulheres que já apresentam fatores de risco para depressão, ansiedade ou baixa autoestima.

As implicações clínicas dos achados são expressivas. Apesar do avanço no rastreamento da depressão pós-parto em consultas de rotina, Justesen e Jourdain (2023) e Khadka *et al.* (2024) apontam que a condição ainda permanece subdiagnosticada e subtratada, o que demonstra a necessidade de estratégias de identificação precoce e acompanhamento contínuo.

A ACOG (2023) recomenda que condições de saúde mental sejam rastreadas durante a gravidez e no pós-parto, justamente porque a identificação precoce permite intervenção antes que os sintomas se agravem e comprometam a saúde da mulher, o vínculo com o bebê e a dinâmica familiar. Nesse cenário, fatores como violência por parceiro íntimo, falta de suporte social, histórico de depressão e gravidez não planejada devem ser compreendidos como alvos prioritários de prevenção, pois apresentam associações robustas com o desenvolvimento de depressão pós-parto (Xu *et al.*, 2025).

Além do rastreamento, os estudos também indicam caminhos protetivos e possibilidades de intervenção. Xu *et al.* (2025) identificaram que intervenções envolvendo





suporte de doulas apresentaram efeito protetor, com $RR = 0,36$, enquanto o suporte à amamentação apresentou $MD = -2,11$ e a atividade física pós-parto apresentou $SMD = -0,42$.

Esses dados sugerem que o cuidado à mulher no puerpério deve ser multidimensional, combinando apoio emocional, orientação prática, cuidado corporal e fortalecimento da rede de suporte. A presença de uma doula ou de uma rede de acompanhamento pode reduzir sentimentos de isolamento e insegurança, o suporte à amamentação pode diminuir frustrações e culpas associadas às dificuldades iniciais, e a atividade física, quando realizada com orientação adequada e sem imposição estética, pode contribuir para o bem-estar e para a reconstrução positiva da relação da mulher com o próprio corpo.

Apesar da relevância dos achados, algumas limitações precisam ser consideradas. Xu *et al.* (2025) destacam que grande parte das evidências sobre fatores de risco apresenta qualidade baixa ou muito baixa, o que limita a força das inferências causais. Além disso, Motofelea *et al.* (2026) ressaltam que muitos estudos sobre autoestima e depressão pós-parto utilizam desenhos transversais, dificultando a identificação da direção temporal da relação entre baixa autoestima e sintomas depressivos.

Em outras palavras, ainda não é possível afirmar, em todos os casos, se a baixa autoestima antecede a depressão, se resulta dela ou se ambas se desenvolvem de maneira simultânea a partir de fatores comuns. Dessa forma, pesquisas longitudinais são necessárias para acompanhar mulheres desde a gestação até o pós-parto tardio, permitindo compreender com maior precisão como autoestima, depressão, ansiedade, suporte social e experiências maternas se influenciam ao longo do tempo.

Outra lacuna importante refere-se à heterogeneidade da depressão pós-parto. Bauer *et al.* (2025) indicam que a depressão pós-parto pode apresentar subtipos distintos, considerando perfis sintomáticos, momento de início e presença de comorbidades, o que exige abordagens mais personalizadas de cuidado. Essa constatação reforça que nem todas as mulheres vivenciam o sofrimento puerperal da mesma forma, e que intervenções padronizadas podem ser insuficientes quando não consideram história prévia de saúde mental, contexto familiar, condições socioeconômicas, presença de violência, suporte social e experiências subjetivas com o corpo e a maternidade.

Assim, os dados analisados permitem compreender que a autoestima de mulheres no puerpério é atravessada por múltiplos fatores, entre os quais se destacam depressão pós-parto, ansiedade, autoconfiança materna, suporte social, história prévia de sofrimento psíquico e condições sociais de vulnerabilidade. A prevalência variável da depressão pós-parto, que oscila de 6,2% a 26,3% conforme o contexto e a metodologia, somada à forte correlação inversa entre





autoestima e sintomas depressivos, evidencia que a saúde mental materna deve ser abordada como prioridade clínica e de saúde pública (Ferrari *et al.*, 2026; Motofelea *et al.*, 2026; Roddy Mitchell *et al.*, 2023).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos achados analisados, considera-se que o objetivo deste estudo foi alcançado, uma vez que foi possível compreender a influência das redes sociais na autoestima de mulheres no puerpério, especialmente quando essas plataformas passam a difundir padrões idealizados de corpo, maternidade, desempenho feminino e recuperação física pós-parto.

A questão norteadora também foi respondida, pois os estudos evidenciaram que as redes sociais podem interferir na autoestima puerperal por meio de mecanismos como comparação social ascendente, internalização de padrões estéticos, insatisfação corporal, discrepância entre o self real e o self ideal, vergonha, ansiedade e sentimentos de inadequação materna, sendo esse impacto mais expressivo quando a mulher já se encontra em situação de vulnerabilidade emocional, baixa rede de apoio ou presença de sintomas depressivos e ansiosos.

Os resultados demonstraram que o puerpério deve ser compreendido como uma fase de elevada sensibilidade psíquica, uma vez que a depressão pós-parto apresenta prevalência variável conforme o contexto e a metodologia dos estudos, oscilando de 6,2% a 26,3%, com índices mais elevados em países de baixa e média renda. Além disso, os dados evidenciaram que fatores como violência por parceiro íntimo, falta de suporte social, gravidez não planejada, ansiedade antenatal, histórico prévio de depressão, sintomas depressivos durante a gestação, cesárea, diabetes gestacional, desemprego, baixa escolaridade e estado civil solteira podem ampliar o risco de sofrimento mental no período puerperal.

Nesse sentido, a autoestima materna aparece como uma dimensão central, pois estudos indicaram forte correlação inversa entre autoestima e sintomas depressivos pós-parto, demonstrando que, quanto maior o sofrimento psíquico, menor tende a ser a percepção positiva que a mulher constrói sobre si mesma, sua maternidade e sua capacidade de cuidado.

Nesse cenário, as redes sociais assumem papel ambivalente. Por um lado, podem oferecer informação, acolhimento, identificação e apoio social, sobretudo quando divulgam conteúdos relacionados à maternidade real, aceitação corporal e experiências compartilhadas de forma humanizada. Por outro lado, quando predominam imagens de corpos rapidamente recuperados, mães aparentemente perfeitas, rotinas idealizadas e discursos de alta performance materna, essas plataformas podem intensificar a comparação, a culpa, a vergonha e a percepção de insuficiência.





Assim, não se trata de responsabilizar individualmente a mulher pelo uso das redes sociais, mas de reconhecer que a cultura digital contemporânea participa da construção de expectativas sociais sobre o corpo feminino e sobre a maternidade, muitas vezes reforçando padrões inalcançáveis e adoecedores.

Como limitações deste estudo, destaca-se que a revisão foi construída a partir de publicações científicas selecionadas em bases de dados específicas, o que pode ter restringido o alcance de outros estudos relevantes disponíveis em bases não consultadas. Além disso, parte das pesquisas analisadas apresenta delineamento transversal, o que dificulta estabelecer relações causais entre baixa autoestima, uso de redes sociais e depressão pós-parto.


Também se observa que muitos estudos foram realizados em contextos internacionais, com realidades sociais, econômicas e culturais diferentes da brasileira, o que exige cautela na generalização dos resultados. Outra limitação refere-se à própria heterogeneidade dos estudos, uma vez que os autores utilizaram instrumentos, amostras, critérios diagnósticos e formas distintas de avaliar autoestima, saúde mental, imagem corporal e uso de redes sociais.

Diante disso, sugere-se que pesquisas futuras investiguem de maneira mais aprofundada a realidade de mulheres brasileiras no puerpério, considerando marcadores sociais como classe, raça, escolaridade, território, estado civil, rede de apoio e acesso aos serviços de saúde. Também se recomenda a realização de estudos longitudinais, capazes de acompanhar mulheres desde a gestação até o pós-parto tardio, para compreender com maior precisão como a autoestima, a depressão, a ansiedade e o uso de redes sociais se relacionam ao longo do tempo. Além disso, seria relevante comparar os efeitos de diferentes plataformas digitais, como Instagram, TikTok, Facebook e grupos de WhatsApp, bem como distinguir conteúdos de caráter informativo, estético, religioso, profissional, comercial e de apoio materno.

No campo prático, os achados apontam para a necessidade de fortalecer ações de rastreamento precoce da saúde mental no pré-natal e no puerpério, incluindo a avaliação de sintomas depressivos, ansiedade, autoestima, suporte social e exposição a conteúdos digitais potencialmente prejudiciais.

Os profissionais da saúde, especialmente aqueles que atuam na atenção primária, psicologia, enfermagem, obstetrícia e saúde da mulher, devem considerar a influência das redes sociais na experiência puerperal, orientando as mulheres sobre comparação social, padrões corporais irreais, desinformação e uso crítico das plataformas. Também se sugere a promoção de estratégias de alfabetização midiática, incentivo a conteúdos digitais mais realistas e fortalecimento de redes de apoio presenciais e virtuais que acolham a maternidade em sua complexidade, sem romantização ou culpabilização.





Portanto, conclui-se que as redes sociais influenciam a autoestima de mulheres no puerpério de maneira significativa, principalmente quando reforçam ideais de corpo, maternidade e desempenho incompatíveis com a realidade vivida por muitas mulheres após o parto.

A autoestima puerperal, por sua vez, mostra-se diretamente relacionada à saúde mental materna, à autoconfiança no cuidado com o bebê e à forma como a mulher interpreta sua própria experiência de maternidade. Assim, promover saúde mental no puerpério exige uma abordagem ampliada, que considere não somente fatores clínicos e psicológicos, mas também os discursos sociais e digitais que atravessam o corpo, a subjetividade e a identidade materna na contemporaneidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Screening and diagnosis of mental health conditions during pregnancy and postpartum: ACOG Clinical Practice Guideline No. 4. **Obstetrics & Gynecology**, v. 141, n. 6, p. 1232-1261, 2023. DOI: 10.1097/AOG.0000000000005200.

AYDEMIR, S.; ONAN, N. The relationship between maternal self-confidence and postpartum depression in primipara mothers: a follow-up study. **Community Mental Health Journal**, v. 56, n. 8, p. 1449-1456, 2020. DOI: 10.1007/s10597-020-00588-6.

BAI, Y. *et al.* Prevalence of postpartum depression based on diagnostic interviews: a systematic review and meta-analysis. **Depression and Anxiety**, v. 2023, artigo 8403222, 2023. DOI: 10.1155/2023/8403222.

BAUER, A. E. *et al.* Identification and validation of postpartum depression subtypes: a population-based cohort study. **EClinicalMedicine**, v. 89, artigo 103540, 2025. DOI: 10.1016/j.eclinm.2025.103540.

BROWN, J. V. E. *et al.* Antidepressant treatment for postnatal depression. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, n. 2, artigo CD013560, 2021. DOI: 10.1002/14651858.CD013560.pub2.

CIRBAN EKREM, E.; KURT, A.; KILCI ERCIYAS, Ş. Understanding mothers' lived experiences of postpartum depression: a qualitative phenomenological study. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 26, n. 1, artigo 30, 2025. DOI: 10.1186/s12884-025-08538-4.

FERRARI, A. J. *et al.* The global prevalence of major depressive disorder during the peripartum period: a systematic review and meta-regression. **The Lancet Psychiatry**, online first, 2026. DOI: 10.1016/S2215-0366(26)00085-4.

FROELIGER, A. *et al.* Prevalence and risk factors for postpartum depression 2 months after a vaginal delivery: a prospective multicenter study. **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, v. 230, n. 3S, p. S1128-S1137.e6, 2024. DOI: 10.1016/j.ajog.2023.08.026.





GASTALDON, C. *et al.* Risk factors of postpartum depression and depressive symptoms: umbrella review of current evidence from systematic reviews and meta-analyses of observational studies. **The British Journal of Psychiatry**, v. 221, n. 4, p. 591-602, 2022. DOI: 10.1192/bjp.2021.222.

HAN, J. W.; KIM, D. J. Longitudinal relationship study of depression and self-esteem in postnatal Korean women using autoregressive cross-lagged modeling. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 10, artigo 3743, 2020. DOI: 10.3390/ijerph17103743.

JUSTESEN, K.; JOURDAINE, D. Peripartum depression: detection and treatment. **American Family Physician**, v. 108, n. 3, p. 267-272, 2023.

KHADKA, N. *et al.* Trends in postpartum depression by race, ethnicity, and prepregnancy body mass index. **JAMA Network Open**, v. 7, n. 11, artigo e2446486, 2024. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.46486.

KIM, J. H. *et al.* Environmental risk factors, protective factors, and biomarkers for postpartum depressive symptoms: an umbrella review. **Neuroscience and Biobehavioral Reviews**, v. 140, artigo 104761, 2022. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2022.104761.

KO, J. Y. *et al.* Trends in postpartum depressive symptoms: 27 states, 2004, 2008, and 2012. **MMWR: Morbidity and Mortality Weekly Report**, v. 66, n. 6, p. 153-158, 2017. DOI: 10.15585/mmwr.mm6606a1.

LIU, X.; WANG, S.; WANG, G. Prevalence and risk factors of postpartum depression in women: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Nursing**, v. 31, n. 19-20, p. 2665-2677, 2022. DOI: 10.1111/jocn.16121.

LOBATO, Gustavo; MORAES, Claudia Leite de; REICHENHEIM, Michael Eduardo. Magnitude da depressão pós-parto no Brasil: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, v. 11, n. 4, p. 369-379, 2011. DOI: 10.1590/S1519-38292011000400003.

MORAES, Inácia Gomes da Silva *et al.* Prevalência da depressão pós-parto e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 40, n. 1, p. 65-70, 2006. DOI: 10.1590/S0034-89102006000100011.

MOTOFELEA, N. *et al.* Associations between self-esteem and postpartum depression and anxiety: a cross-sectional study using the Rosenberg Scale in Romanian women. **Journal of Clinical Medicine**, v. 15, n. 3, artigo 1135, 2026. DOI: 10.3390/jcm15031135.

PEÑACOBÁ PUENTE, C. *et al.* Is the association between postpartum depression and early maternal-infant relationships contextually determined by avoidant coping in the mother? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 2, artigo 562, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18020562.

RODDY MITCHELL, A. *et al.* Prevalence of perinatal depression in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. **JAMA Psychiatry**, v. 80, n. 5, p. 425-431, 2023. DOI: 10.1001/jamapsychiatry.2023.0069.





SANTOS, Dherik Fraga *et al.* Prevalência de sintomas depressivos pós-parto e sua associação com a violência: estudo transversal, Cariacica, Espírito Santo, 2017. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 30, n. 4, e20201064, 2021. DOI: 10.1590/S1679-49742021000400002.

TAKÁCS, L.; SMOLÍK, F.; PUTNAM, S. Assessing longitudinal pathways between maternal depressive symptoms, parenting self-esteem and infant temperament. **PLOS ONE**, v. 14, n. 8, artigo e0220633, 2019. DOI: 10.1371/journal.pone.0220633.

THEME FILHA, Mariza Miranda; AYERS, Susan; GAMA, Silvana Granado Nogueira da; LEAL, Maria do Carmo. Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: The Birth in Brazil National Research Study, 2011/2012. **Journal of Affective Disorders**, v. 194, p. 159-167, 2016. DOI: 10.1016/j.jad.2016.01.020.

WALKER, A. L. *et al.* Psychosocial and peripartum determinants of postpartum depression: findings from a prospective population-based cohort. The ABCD Study. **Comprehensive Psychiatry**, v. 108, artigo 152239, 2021. DOI: 10.1016/j.comppsy.2021.152239.

XU, M. *et al.* Risk factors for postpartum depression: an umbrella review. **Frontiers in Public Health**, v. 13, artigo 1714668, 2026. DOI: 10.3389/fpubh.2025.1714668.





CAPÍTULO 3

POLIFENÓIS NA PÓS-MENOPAUSA: MECANISMOS ANTIOXIDANTES E PROTEÇÃO CARDIOVASCULAR FEMININA

POLYPHENOLS IN POSTMENOPAUSAL WOMEN: ANTIOXIDANT MECHANISMS AND FEMALE CARDIOVASCULAR PROTECTION

 10.56161/sci.ed.20260613C3

CALINE ALVES DE OLIVEIRA

Mestre em Ciências da Saúde e Biológicas (PPGCSB – UNIVASF)

UNINASSAU – PETROLINA - PE

<https://orcid.org/0000-0003-3669-4107>

JULIANA FONSECA NOGUEIRA ALVES

Mestre em Educação Física (PPGEF)

Doutoranda em Ciências da Saúde (UPE)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE

<https://orcid.org/0000-0001-5994-2164>

ANA CAROLINE JANUARIO FILIPE MARTINS

Mestranda em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGRDF - UPE)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE

<https://orcid.org/0000-0003-3320-7297>

VIVIAN GISELLY DA SILVA MORAES

Mestre em Ciências Ambientais para o Semiárido (PPGCTAS – UPE)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE

<https://orcid.org/0000-0002-5598-2334>

WILLAMES DOS SANTOS LIMA

Especialização em Nutrição Clínica (FACULDADE HOLÍSTICA)

<https://orcid.org/0009-0008-1264-6227>

RAQUEL DA SILVA CARVALHO

Bacharel em Nutrição (ANHANGUERA – JUAZEIRO – BA)

<https://orcid.org/0009-0003-1886-4456>

YASMIN LARYSSA SOBRAL DA COSTA

Especialização em Gestão de Unidades de Alimentação (FACULDADE IGUAÇU)

<https://orcid.org/0000-0003-4461-6168>





ANNY MICAELI MACÊDO SOUSA SANTANA

Mestranda em Reabilitação e Desempenho Funcional (PPGRDF - UPE)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE

<https://orcid.org/0000-0002-4818-2371>

HORTÊNSIA BARBOSA PINTO

Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFS)

UNINASSAU – PETROLINA - PE

<https://orcid.org/0000-0001-7472-5619>

AMANDA ALVES MARCELINO DA SILVA

Doutora em Neurociências (UFPE)

Colegiado de Enfermagem (UPE)

UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO – UPE

<https://orcid.org/0000-0002-5109-3900>

RESUMO

O climatério e a pós-menopausa são marcados por um declínio estrogênico crônico que eleva de forma acentuada o estresse oxidativo e o risco cardiovascular feminino. Nesse cenário, estratégias nutricionais focadas em polifenóis, como o resveratrol, emergem como alternativas promissoras para mitigar esses danos devido às suas propriedades fitoestrogênicas e antioxidantes. O objetivo do estudo foi analisar o papel terapêutico dos polifenóis na atenuação do estresse oxidativo e na promoção da saúde metabólica, cardiovascular e cognitiva de mulheres na pós-menopausa. O estudo constituiu-se como uma revisão integrativa da literatura realizada através de buscas nas bases de dados PubMed/MEDLINE, ScienceDirect e SciELO. Foram incluídos ensaios clínicos controlados e revisões sistemáticas publicados entre 2016 e 2026 que avaliassem os impactos biológicos de diferentes fontes de polifenóis nessa população. A amostra final foi composta por 7 artigos elegíveis. Os dados evidenciaram que a suplementação crônica com polifenóis (como o trans-resveratrol em doses de 75 mg, duas vezes ao dia) promoveu melhoras significativas de até 33% no desempenho cognitivo geral, otimizou o fluxo sanguíneo cerebral e atenuou a resistência à insulina. No aspecto oxidativo, o resveratrol reduziu os níveis de malondialdeído (MDA), efeito que foi potencializado de forma sinérgica quando associado a outros antioxidantes, como a vitamina C. Na integridade esquelética, observou-se aumento na densidade mineral óssea e redução de marcadores de reabsorção, além de melhora no bem-estar global e redução da dor crônica. Contudo, os desfechos sobre o perfil lipídico mostraram-se divergentes devido à marcada heterogeneidade metodológica e variação de dosagens (75 mg a 500 mg). Os polifenóis consolidam-se como excelentes coadjuvantes na proteção sistêmica e na melhora da qualidade de vida na pós-menopausa, embora novos ensaios clínicos sejam necessários para padronizar os protocolos de tratamento.

PALAVRAS-CHAVE: Pós-menopausa; Polifenóis; Estresse Oxidativo; Proteção Cardiovascular.

ABSTRACT

Climacteric and postmenopause are marked by a chronic estrogen decline that sharply increases oxidative stress and female cardiovascular risk. In this scenario, nutritional strategies focused on polyphenols, such as resveratrol, emerge as promising alternatives to mitigate these damages due to their phytoestrogenic and antioxidant properties. The objective of the study was to





analyze the therapeutic role of polyphenols in attenuating oxidative stress and promoting metabolic, cardiovascular, and cognitive health in postmenopausal women. The study consists of an integrative literature review conducted through searches in the PubMed/MEDLINE, ScienceDirect, and SciELO databases. Controlled clinical trials and systematic reviews published between 2016 and 2026 that evaluated the biological impacts of different polyphenol sources in this population were included. The final sample consisted of 7 eligible articles. The data showed that chronic supplementation with polyphenols (such as trans-resveratrol at doses of 75 mg, twice a day) promoted significant improvements of up to 33% in general cognitive performance, optimized cerebral blood flow, and attenuated insulin resistance. Regarding the oxidative aspect, resveratrol reduced malondialdeído (MDA) levels, an effect that was synergistically enhanced when associated with other antioxidants, such as vitamin C. In skeletal integrity, an increase in bone mineral density and a reduction in resorption markers were observed, in addition to improvements in global well-being and a reduction in chronic pain. However, outcomes on the lipid profile were divergent due to marked methodological heterogeneity and dosage variation (75 mg to 500 mg). Polyphenols establish themselves as excellent adjuvants in systemic protection and in improving quality of life in postmenopause, although new clinical trials are needed to standardize treatment protocols.

KEYWORDS: Postmenopause; Polyphenols; Oxidative Stress; Cardiovascular Protection.

1. INTRODUÇÃO

Os polifenóis são metabólitos secundários amplamente distribuídos em matrizes de origem vegetal. Dentre as fontes alimentares, os frutos vermelhos e roxos com ênfase na uva e em seus derivados, sobressaem-se devido à complexidade bioquímica e à riqueza composicional desses fitonutrientes (ASHOORI *et al.*, 2023). Esta classe de compostos divide-se em duas grandes famílias: os flavonoides e os não flavonoides. No grupo dos flavonoides, destacam-se as antocianinas, os flavonóis e os flavanóis. Já a família dos não flavonoides compreende os ácidos fenólicos e os estilbenos; neste último grupo, evidencia-se o *trans*-resveratrol, uma substância bioativa amplamente associada à prevenção de doenças cardiovasculares (RASINES-PEREA; TEISSEDRE, 2017).

A uva e os seus subprodutos constituem matrizes alimentares ricas em compostos fenólicos, dentre os quais se destacam o resveratrol, as antocianinas e os ácidos fenólicos. Embora os principais achados científicos apontem para benefícios expressivos, como a atenuação da pressão arterial e a otimização da função cardíaca, a literatura ainda apresenta lacunas proeminentes. Essas limitações decorrem, majoritariamente, de abordagens metodológicas focadas no isolamento de frações ou nutrientes específicos, negligenciando a complexidade do alimento em sua forma integral e o potencial sinergismo de seus componentes (ASHOORI *et al.*, 2023).





Evidências oriundas de ensaios clínicos e modelos experimentais demonstram que o consumo de uva e de seus subprodutos tais como suco integral, extratos e vinho tinto promove melhorias significativas em parâmetros cardiovasculares e metabólicos. Dentre os desfechos mais expressivos observados na literatura, destacam-se a redução da pressão arterial, o aumento da sensibilidade à insulina, a otimização da função endotelial, efeitos de neuromodulação e a atenuação do perfil lipídico (IQBAL *et al.*, 2023).

O climatério e a menopausa representam um período crítico associado ao incremento acentuado do risco cardiovascular e metabólico na população feminina. Esta fase é caracterizada pelo declínio acentuado na produção de esteroides sexuais, com destaque para o estrogênio e a progesterona, culminando na cessação definitiva dos ciclos menstruais. Em resposta a essa privação hormonal, desencadeiam-se disfunções endoteliais, remodelação da função cardíaca e aceleração do envelhecimento vascular. Esse conjunto de alterações fisiopatológicas correlaciona-se diretamente com a elevação da incidência de morbidades graves, tais como a hipertensão arterial sistêmica, a insuficiência cardíaca e o acidente vascular cerebral (AVC) (RAJ *et al.*, 2023).

Nesse cenário, destaca-se o papel essencial da intervenção nutricional no manejo da sintomatologia e na atenuação dos riscos inerentes ao climatério. Entre as estratégias investigadas, os polifenóis emergem como promissora alternativa terapêutica na prevenção de agravos cardiovasculares nessa população. Especificamente, os compostos fenólicos derivados da uva têm sido amplamente avaliados sob essa perspectiva, uma vez que potencializam a capacidade antioxidante endógena por meio do estímulo à atividade de enzimas como a glutatona redutase, a catalase e a superóxido dismutase. Como consequência, observa-se a otimização da função endotelial, o estímulo à vasodilatação e o controle favorável dos níveis pressóricos (NOGUER *et al.*, 2012).

O presente estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão de literatura, o papel terapêutico dos polifenóis derivados da uva na atenuação do estresse oxidativo e na promoção da saúde cardiovascular durante o período da pós-menopausa.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, de caráter descritivo e analítico, desenvolvida a partir da seguinte pergunta problema: “Como o consumo de polifenóis influencia nos mecanismos antioxidantes e na proteção cardiovascular de mulheres na pós-menopausa?”. Esta foi elaborada por meio da aplicação da estratégia PICOS, que consiste no





acrônimo estruturado por: P – Paciente: Mulheres na pós-menopausa; I/E – Intervenção/Exposição: Consumo de polifenóis (fontes alimentares, extratos ou suplementos); C – Comparação/Controle: Mulheres na pós-menopausa sem consumo de polifenóis ou que utilizaram placebo; O – Desfecho: Melhora dos mecanismos antioxidantes e proteção cardiovascular feminina; S – Desenho do estudo: Ensaios clínicos e revisões com ou sem metanálise. A construção deste estudo foi estruturada a partir do levantamento bibliográfico sistemático e direcionado nas bases de dados científicas, visando a compilação e a análise crítica das evidências vigentes sobre as vias moleculares, os mecanismos antioxidantes e os desfechos cardiovasculares associados a essa temática.

Para o mapeamento das atualizações científicas, realizou-se uma busca ativa de artigos científicos publicados no período de 2016 a 2026. A busca foi conduzida através das bases de dados PubMed/MEDLINE, ScienceDirect e SciELO (Scientific Electronic Library Online), utilizando combinações dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH) intermediados pelos operadores booleanos AND e OR: ("Polyphenols" OR "Resveratrol" OR "Flavonoids") AND ("Postmenopause" OR "Menopause") AND ("Antioxidants" OR "Oxidative Stress" OR "Cardiovascular Protection").

Foram adotados como critérios de inclusão: ensaios clínicos controlados e randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises, nos idiomas inglês e português, que abordassem diretamente os efeitos biológicos, o impacto no estresse oxidativo e as repercussões vasculares dos polifenóis na pós-menopausa. Foram excluídos estudos duplicados, editoriais, cartas ao editor, resumos de congressos ou artigos que não apresentassem o texto completo acessível para análise.

Os dados extraídos dos artigos selecionados foram sintetizados de forma narrativa e qualitativa, permitindo uma análise profunda e integrada das evidências coletadas para responder aos objetivos propostos nesta pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca inicial nas bases de dados PubMed/MEDLINE, ScienceDirect e SciELO resultou em um total de 2.963 produções científicas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, que envolveram a remoção de duplicatas e a triagem por meio da leitura de títulos e resumos, 7 artigos elegíveis foram selecionados para leitura integral e compuseram a amostra final desta revisão. O quadro 1 apresenta uma síntese das características dos estudos incluídos nesta revisão.

Quadro 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão de literatura





Autor/ano:	Desenho do estudo:	Intervenção:	Principais desfechos:
Uggioni et al. (2025)	Revisão Sistemática com Metanálise / Mulheres na pós-menopausa	Resveratrol (75 mg a 500 mg/dia)	Ausência de alterações estatisticamente significativas nas frações lipídicas plasmáticas.
Alqarni et al. (2024)	Revisão Sistemática / Indivíduos com sobrepeso/obesidade com ou sem DM2	Fontes diversas de polifenóis	Elevada heterogeneidade; inconsistência em parâmetros metabólicos, com raros achados de redução de TG e aumento de HDL.
Thaung Zaw et al. (2021)	Ensaio Clínico Controlado Randomizado (ECCR) / Mulheres na pós-menopausa	Trans-resveratrol (75 mg, 2x ao dia por 24 meses)	Melhora de 33% no desempenho cognitivo, aumento do fluxo sanguíneo cerebral, melhora na reatividade vascular e atenuação da resistência à insulina.
Montoya-Estrada et al. (2024)	ECCR Duplo-Cego / 46 mulheres climatéricas com resistência à insulina	Resveratrol isolado vs. Resveratrol + Vitamina C vs. Vitamina C isolada	Redução de 33% em lipohidroperóxidos (grupo combinado); redução expressiva do MDA em todos os braços da pesquisa (ação antioxidante).
Wong et al. (2020)	ECCR Crossover (RESHAW) / Mulheres na pós-menopausa	Resveratrol (75 mg, 2x ao dia por 24 meses)	Efeito osteoprotetor: incremento na DMO da coluna lombar e colo do fêmur; redução de 7,24% no marcador de reabsorção CTX.
Thaung Zaw et al. (2020)	ECCR Crossover (RESHAW) / 125 mulheres na pós-menopausa	Resveratrol (75 mg, 2x ao dia por 24 meses)	Redução expressiva na pontuação de dor (principalmente no sobrepeso), redução de sintomas somáticos e melhora no bem-estar geral.
Evans et al. (2016)	Desenho metodológico e justificativa científica (<i>Rationale and Study Design</i>) de um Ensaio Clínico Randomizado, Duplo-Cego e Controlado por Placebo (modelo paralelo) / Mulheres na pós-menopausa.	Proposta de suplementação crônica com Resveratrol (75 mg, duas vezes ao dia).	Estruturação metodológica para avaliação futura dos efeitos do composto sobre a cognição (via testes neuropsicológicos como RAVLT, Cambridge, <i>Digit Span</i> e <i>Trail Making Test</i>) e a responsividade cerebrovascular (via ultrassonografia Doppler transcraniana).

Fonte: Autores (2026).





Em uma revisão sistemática com metanálise, Uggioni *et al.* (2025) investigaram os efeitos da suplementação de resveratrol sobre o perfil lipídico de mulheres no período da pós-menopausa. Os resultados clínicos apontaram que a intervenção não promoveu alterações estatisticamente significativas nas frações lipídicas plasmáticas em comparação aos grupos controle. Não obstante, os autores ressaltaram que a escassez de dados na literatura demanda a condução de novos ensaios clínicos controlados. Sugere-se a investigação de diferentes protocolos latitudinais, com variações no tempo de seguimento e nas dosagens administradas as quais, na referida revisão, oscilaram entre 75 mg e 500 mg diários, para a precisa elucidação do potencial terapêutico do composto (UGGIONI *et al.*, 2025).

Esses achados convergem com a revisão sistemática conduzida por Alqarni *et al.* (2024), na qual foi avaliado o impacto de diferentes fontes de polifenóis sobre os parâmetros metabólicos de indivíduos com sobrepeso ou obesidade, diagnosticados ou não com diabetes tipo 2. Os autores evidenciaram inconsistências metodológicas e clínicas entre os ensaios analíticos incluídos. De fato, a maioria dos estudos não reportou alterações significativas, sendo que apenas dois ensaios demonstraram divergências entre os grupos controle e intervenção; destes, um demonstrou redução nos níveis de triglicerídeos ($p=0,04$) e elevação no colesterol HDL ($p=0,05$). Diante dessa heterogeneidade de dados, reitera-se a necessidade de investigações adicionais para elucidar com precisão tais desfechos clínicos (Alqarni *et al.*, 2024).

No que tange às funções cognitivas e cerebrovasculares, o declínio desses parâmetros em mulheres na pós-menopausa está intimamente relacionado à privação estrogênica e à consequente redução da reatividade vascular cerebral. Diante desse cenário, Evans *et al.* (2016) publicaram o desenho metodológico e a justificativa científica (*Rationale and Study Design*) de um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo (com modelo de comparação paralela). Esse protocolo de intervenção dietética foi estruturado para avaliar, em etapas posteriores da pesquisa, os efeitos da suplementação com resveratrol (75 mg, duas vezes ao dia) sobre a cognição, a responsividade cerebrovascular durante tarefas intelectuais e o bem-estar geral. O delineamento metodológico proposto previu a aplicação de testes neuropsicológicos, como o Teste de Aprendizagem Verbal Auditiva de Rey (RAVLT), a Bateria de Memória Semântica de Cambridge, o *Digit Span* e o *Trail Making Test*, além da mensuração simultânea da função cerebrovascular por meio do monitoramento da velocidade do fluxo sanguíneo nas artérias cerebrais médias, utilizando a técnica de ultrassonografia Doppler transcraniana (EVANS *et al.*, 2016).





Thaung Zaw, Howe e Wong (2021) conduziram um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo, com duração de 24 meses, utilizando a suplementação diária de 75 mg de *trans*-resveratrol com base no modelo metodológico de Evans *et al.* (2016). Os principais achados demonstraram que a intervenção promoveu uma melhora significativa de 33% no desempenho cognitivo geral (órgão do tamanho de efeito d de Cohen = 0,170; $p = 0,005$). Notadamente, mulheres com 65 anos ou mais apresentaram melhora relativa superior na memória verbal em comparação às participantes mais jovens. Adicionalmente, observou-se um impacto positivo em desfechos secundários, incluindo o aumento do fluxo sanguíneo cerebral médio em repouso ($d = 0,275$; $p = 0,001$) e a otimização da reatividade vascular cerebral tanto frente à hipercapnia ($d = 0,307$; $p = 0,027$) quanto a estímulos cognitivos ($d = 0,259$; $p = 0,032$). No perfil metabólico, houve redução significativa da insulina de jejum ($d = 0,174$; $p = 0,025$) e do índice de resistência à insulina ($d = 0,102$; $p = 0,034$). Esses achados reforçam o potencial terapêutico do composto na atenuação do declínio cognitivo e cardiovascular associado ao envelhecimento e à privação estrogênica nessa população.

No que concerne ao estresse oxidativo na pós-menopausa, Montoya-Estrada *et al.* (2024) conduziram um ensaio clínico randomizado e duplo-cego com o objetivo de avaliar os efeitos da coadministração de resveratrol e vitamina C sobre esses biomarcadores. O estudo incluiu 46 mulheres climatéricas com resistência à insulina, distribuídas em três braços terapêuticos: Grupo A (resveratrol isolado; $n = 13$), Grupo B (associação de resveratrol e vitamina C; $n = 15$) e Grupo C (vitamina C isolada; $n = 14$). Como principais desfechos, o Grupo B exibiu uma redução de 33% nos níveis de lipohidroperóxidos ($p = 0,02$). Além disso, observou-se uma atenuação significativa nos níveis de malondialdeído (MDA) de 26% ($p = 0,0007$) no Grupo A, 32% ($p = 0,0001$) no Grupo B e 38% ($p = 0,0001$) no Grupo C, evidenciando o potencial antioxidante das intervenções (MONTROYA-ESTRADA *et al.*, 2024).

Adicionalmente às repercussões cognitivas e cerebrovasculares, o potencial fitoestrogênico do resveratrol e sua capacidade de otimizar a circulação sistêmica parecem estender-se à preservação da integridade esquelética na pós-menopausa. No âmbito do ensaio clínico randomizado, duplo-cego e crossover RESHAW (*Resveratrol for Healthy Aging in Women*), Wong *et al.* (2020) demonstraram que a suplementação regular de 75 mg de resveratrol (duas vezes ao dia, por 24 meses) atuou de forma protetora contra a osteopenia decorrente da privação estrogênica. Após 12 meses de intervenção, observou-se um incremento significativo na densidade mineral óssea (DMO) da coluna lombar (+0,016 +/- 0,003 g/cm²) e do colo do fêmur (+0,005 +/- 0,002 g/cm²). Esse efeito osteoprotetor foi corroborado pela redução de 7,24% nos níveis do telopeptídeo C-terminal do colágeno tipo 1 (CTX), um





importante biomarcador de reabsorção óssea. Notadamente, a melhora no escore-T do colo do fêmur (+0,070 +/- 0,018) correlacionou-se diretamente com o aumento da perfusão sanguínea local, sugerindo que o benefício circulatório promovido pelo polifenol mimetiza os mecanismos protetores observados em modelos pré-clínicos. Por fim, os autores destacaram que a magnitude dessa resposta foi superior em mulheres com pior perfil basal de saúde óssea e naquelas que realizavam a coadministração de cálcio e vitamina D, reforçando o papel do resveratrol como uma estratégia terapêutica adjuvante promissora para retardar a perda óssea nesta população. (WONG *et al.*, 2020).

Somando-se aos benefícios osteoprotetores e metabólicos, o impacto do resveratrol estende-se de forma significativa à qualidade de vida e ao manejo da dor crônica no climatério. Analisando os desfechos secundários do ensaio clínico *Resveratrol for Healthy Aging in Women* (RESHAW), pesquisadores do mesmo grupo avaliaram os efeitos da suplementação crônica do composto (75 mg, duas vezes ao dia, por 24 meses) sobre o bem-estar global de 125 mulheres na pós-menopausa. Os resultados clínicos demonstraram uma redução significativa na pontuação composta de dor ($p < 0,001$), um efeito expressivamente pronunciado em participantes com sobrepeso. Notadamente, essa atenuação do quadro álgico foi correlacionada à melhora na responsividade cerebrovascular à hipercapnia ($R = -0,329$; $p = 0,014$), sugerindo que a otimização da função circulatória sistêmica induzida pelo polifenol possui um papel central na modulação da dor associada à osteoartrite relacionada à idade. Adicionalmente, a intervenção promoveu melhorias consistentes nos sintomas somáticos da menopausa ($p = 0,024$) e no bem-estar geral ($p = 0,010$). Esses achados indicam que os benefícios subjetivos e clínicos do resveratrol sobre a qualidade de vida são sustentados no longo prazo (por pelo menos 12 meses), consolidando o fitoestrogênio como uma alternativa terapêutica não hormonal viável e segura para o manejo sintomático nessa população (THAUNG ZAW; HOWE; WONG, 2020).

O período do climatério é caracterizado por profundas flutuações e declínios hormonais que elevam expressivamente o risco cardiovascular e metabólico dessa população. Diante disso, investigações que avaliem alternativas terapêuticas direcionadas à mitigação dos sintomas e à redução de desfechos clínicos desfavoráveis tornam-se essenciais, visto que podem mimetizar os efeitos protetores endógenos e promover a qualidade de vida dessas mulheres. Considerando o potencial terapêutico e a robusta aplicação clínica dos polifenóis evidenciados na literatura científica, a análise desses compostos bioativos no contexto do climatério pode preencher lacunas técnico-científicas ainda persistentes sobre o tema.





O risco cardiovascular representa um dos principais agravos clínicos associados ao climatério, período no qual se observa um processo acelerado de envelhecimento estrutural e funcional do sistema vascular. Esse panorama engloba disfunções endoteliais que culminam no aumento da incidência de doenças coronarianas, insuficiência cardíaca e acidentes vasculares cerebrais (AVC). Evidências sugerem que, de forma concomitante à privação estrogênica, variações nos níveis de andrógenos também participam ativamente da fisiopatologia do envelhecimento cardiovascular durante essa transição.

Sob a perspectiva fisiológica, o estrogênio desempenha um papel crucial na manutenção do perfil lipídico e na homeostase vascular. Primordialmente, esse hormônio estimula a vasodilatação por meio do aumento da síntese de óxido nítrico e de prostaciclina endoteliais, otimizando o fluxo sanguíneo local. Adicionalmente, o estradiol atua na modulação lipídica, promovendo a elevação dos níveis de lipoproteína de alta densidade (HDL) e a redução da lipoproteína de baixa densidade (LDL), mecanismo essencial para a prevenção da aterogênese e, conseqüentemente, para a redução do risco cardiovascular global (RAJ et al., 2023).

Neste cenário, a investigação dos polifenóis consolida-se como uma estratégia terapêutica promissora, fundamentada em suas propriedades anti-inflamatórias e antiplaquetárias. Contudo, a literatura científica apresenta desfechos divergentes; enquanto Uggioni (2025) e Alqarni (2024) não observaram modificações clinicamente significativas nas frações lipídicas das populações avaliadas, Thaung Zaw (2021) reportou melhoras substantivas em biomarcadores metabólicos, evidenciadas pela redução da insulina de jejum, atenuação do Homeostatic Model Assessment for Insulin Resistance (HOMA-IR), decréscimo dos níveis de triglicerídeos e elevação da lipoproteína de alta densidade (HDL). Essas discrepâncias inter-estudos podem ser atribuídas à marcada heterogeneidade metodológica, destacando-se a variabilidade no perfil clínico dos participantes (como a inclusão de indivíduos com obesidade ou diabetes mellitus), a disparidade no tempo de seguimento e a amplitude das dosagens administradas, as quais oscilaram entre 75 mg e 500 mg de polifenóis.

No que concerne às repercussões neurológicas e cognitivas associadas à menopausa, observa-se que o hipoestrogenismo característico desse período induz alterações funcionais em regiões cerebrais críticas, como a amígdala, o córtex pré-frontal e o hipotálamo, comprometendo a saúde mental, a cognição e a termorregulação, respectivamente. Esse comprometimento é mediado pela ampla distribuição central dos receptores estrogênicos alfa (*ER α*), beta (*ER β*) e do receptor de estrogênio acoplado à proteína G1 (GPER), os quais regulam múltiplas vias de sinalização neuroendócrina. Com a transição menopáusicas e o conseqüente declínio acentuado na síntese de estrogênio e progesterona, a perda desse estímulo modulador





predispõe o público feminino ao desenvolvimento de manifestações clínicas robustas, incluindo ansiedade, depressão, disfunção cognitiva (comumente descrita como “*brain fog*” ou confusão mental) e sintomas vasomotores (MINIHANE, 2025).

Paralelamente, Weber, Maki e McDermott (2014) em uma revisão sistemática com metanálise voltada à avaliação do humor e da cognição na perimenopausa evidenciou que mulheres na pós-menopausa apresentam um desempenho significativamente inferior em testes de memória verbal e função executiva quando comparadas a indivíduos na pré-menopausa. Esse panorama corrobora o papel crucial do estrogênio na homeostase neurovascular e metabólica; consequentemente, o hipoestrogenismo resulta no comprometimento da perfusão cerebral, um fator fisiopatológico intimamente ligado à aceleração do declínio cognitivo em mulheres.

A privação estrogênica está diretamente associada à redução da reatividade vascular cerebral. Nesse contexto, Thaug Zaw (2021) demonstrou que a suplementação com 75 mg de *trans*-resveratrol foi capaz de otimizar o fluxo sanguíneo cerebral e a resposta hemodinâmica microvascular. Essa otimização circulatória, trouxe uma melhora de 33%, no desempenho cognitivo geral, sendo mais pronunciada em mulheres com mais de 65 anos na melhora verbal, evidenciando que este polifenol pode ser considerado uma alternativa terapêutica neuroprotetora no envelhecimento feminino.

Um dos efeitos mais amplamente documentados dos compostos polifenólicos refere-se à sua robusta atividade antioxidante. Nesse âmbito, o resveratrol destaca-se por sua capacidade de induzir a ativação das sirtuínas uma classe de proteínas com atividade desacetilase dependente de NAD^+ , mecanismo este que potencializa respostas neuroprotetoras, antidiabéticas, antineoplásicas e cardioprotetoras (PLANINC *et al.*, 2022).

O papel protetor do resveratrol frente ao estresse oxidativo foi demonstrado por Montoya-Estrada (2024) em mulheres no climatério. Os autores evidenciaram que a administração isolada desse polifenol foi eficaz em otimizar o perfil antioxidante por meio da redução dos níveis de malondialdeído (MDA), um importante marcador de peroxidação lipídica. Contudo, a coadministração com a vitamina C potencializou esses resultados, promovendo uma redução expressiva nos teores de lipohidroperóxidos. Esse panorama corrobora a hipótese de que a associação do resveratrol a outros compostos bioativos induz um efeito cumulativo ou sinérgico benéfico. Alinhado a essa premissa de complementariedade bioquímica, Oliveira *et al.* (2023) observaram comportamento análogo ao avaliarem a função cardiovascular em modelo experimental; a combinação dos polifenóis resveratrol, quercetina e ácido gálico revelou uma clara ação sinérgica entre as substâncias, superando os efeitos obtidos pelas intervenções de forma isolada.






Adicionalmente, as evidências levantadas nesta revisão apontam repercussões clínicas significativas do resveratrol sobre a integridade osteometabólica, o manejo da dor e a percepção de qualidade de vida durante o climatério. Os ensaios conduzidos por Wong (2020) e Thaug Zaw (2020) extrapolam as propriedades metabólicas e cardiovasculares classicamente atribuídas aos compostos fenólicos, demonstrando que a intervenção com esse estilbeno foi eficaz em atenuar a reabsorção óssea e otimizar a densidade mineral óssea (DMO). O potencial terapêutico desse achado estende-se ao controle da dor crônica decorrente da osteoartrite, um mecanismo possivelmente mediado pela melhora na perfusão sanguínea e na reatividade microvascular induzida pelo polifenol. Portanto, tais dados oferecem perspectivas promissoras para o manejo de uma das morbidades mais prevalentes da transição climatérica: a espoliação mineral óssea acelerada pela falência ovariana.

O estudo de coorte de Karlamangla, Burnett-Bowie e Crandall (2018), consubstanciam a ocorrência de um declínio acentuado na densidade mineral óssea (DMO) concentrado em um intervalo de três anos adjacentes à última menstruação (UM). Esse fenômeno de reabsorção óssea acelerada deflagra-se aproximadamente um ano antes da UM e estende-se até o início da pós-menopausa, manifestando uma sutil desaceleração na taxa de perda por volta do segundo ano subsequente ao evento menstrual final. Devido à concomitante aceleração e posterior atenuação observada em múltiplos biomarcadores hormonais e metabólicos nesse período, a literatura adota o termo "transmenopausa" para caracterizar esse intervalo crítico. Ademais, os achados enfatizam que a data da UM constitui um marcador clínico superior aos padrões de sangramento uterino para a delimitação dessa fase; a marcante variabilidade individual nos ciclos menstruais pode gerar classificações ambíguas, visto que até 30% das mulheres mantêm padrões sugestivos de perimenopausa precoce mesmo após um ano da ocorrência da UM.

Em suma, os dados compilados nesta revisão demonstram que, apesar das divergências e da heterogeneidade metodológica observadas nos desfechos metabólicos e lipídicos, a suplementação com polifenóis com destaque para o resveratrol consolida-se como uma estratégia terapêutica promissora no manejo do climatério. As evidências convergem para um papel sistêmico robusto do composto, manifestado na otimização da perfusão microvascular cerebral e periférica, na atenuação expressiva do estresse oxidativo e na preservação da densidade mineral óssea frente ao declínio estrogênico acelerado da transmenopausa. Portanto, conquanto novos ensaios clínicos controlados e com protocolos padronizados sejam imperativos para dirimir as inconsistências de dosagem na literatura, as propriedades fitoestrogênicas e antioxidantes avaliadas validam o potencial desses compostos bioativos





como coadjuvantes eficazes na mitigação das morbidades clínicas e na melhora do bem-estar global dessa população.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados deste estudo demonstram que os polifenóis, com destaque para o resveratrol, atuam de forma positiva na proteção à saúde da mulher na pós-menopausa. Ficou evidente que esses compostos trazem benefícios consistentes na melhora do desempenho cognitivo, na redução do estresse oxidativo e na preservação da densidade mineral óssea, auxiliando inclusive no manejo de dores articulares. Além disso, a associação do resveratrol com outros antioxidantes gera um efeito sinérgico benéfico. Por outro lado, o impacto sobre o perfil lipídico ainda apresenta resultados divididos devido à grande variação nas dosagens testadas (75 mg a 500 mg) e nas metodologias dos estudos. Conclui-se, portanto, que os polifenóis são excelentes coadjuvantes para conter os desgastes clínicos causados pela queda estrogênica, mas ainda são necessários novos ensaios clínicos controlados para padronizar os protocolos de tratamento.

REFERÊNCIAS

ALQARNI, S. et al. Do polyphenols affect body fat and/or glucose metabolism? **Frontiers in Nutrition**, [S. l.], v. 11, art. 1376508, p. 1-14, jun. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1376508>. Acesso em: 4 jun. 2026.

ASHOORI, M. et al. The effect of whole grape products on blood pressure and vascular function: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, v. 33, n. 10, p. 1836-1848, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2023.05.001>. Acesso em: 4 jun. 2026.

EVANS, H. M.; HOWE, P. R.; WONG, R. H. Clinical Evaluation of Effects of Chronic Resveratrol Supplementation on Cerebrovascular Function, Cognition, Mood, Physical Function and General Well-Being in Postmenopausal Women-Rationale and Study Design. **Nutrients**, [S. l.], v. 8, n. 3, art. 150, p. 1-13, mar. 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/nu8030150>. Acesso em: 4 jun. 2026.

IQBAL, I. et al. Plant Polyphenols and Their Potential Benefits in Cardiovascular Health: A Review. **Molecules**, Basel, v. 28, n. 19, p. 6924, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/molecules28196924>. Acesso em: 4 jun. 2026.

KARLAMANGLA, A. S.; BURNETT-BOWIE, S. M.; CRANDALL, C. J. Bone Health During the Menopause Transition and Beyond. **Obstetrics and Gynecology Clinics of North**





America, v. 45, n. 4, p. 695–708, 2018. Disponível em:
<https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.012>. Acesso em: 7 jun. 2026.

KOHUT, L. et al. The multiple actions of grape and its polyphenols on female reproductive processes with an emphasis on cell signalling. **Frontiers in Endocrinology**, [S. l.], v. 14, art. 1245512, p. 1-13, jan. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1245512>. Acesso em: 4 jun. 2026.

MINIHANE, A. M. Omega-3 fatty acids, brain health and the menopause. **Post Reproductive Health**, v. 31, n. 2, p. 97–104, 2025. Disponível em:
<https://doi.org/10.1177/20533691251341701>. Acesso em: 4 jun. 2026.

MONTOYA-ESTRADA, A. et al. The Administration of Resveratrol and Vitamin C Reduces Oxidative Stress in Postmenopausal Women-A Pilot Randomized Clinical Trial. **Nutrients**, [S. l.], v. 16, n. 21, art. 3775, p. 1-13, nov. 2024. Disponível em:
<https://doi.org/10.3390/nu16213775>. Acesso em: 4 jun. 2026.

NOGUER, M. A. et al. Intake of alcohol-free red wine modulates antioxidant enzyme activities in a human intervention study. **Pharmacological Research**, v. 65, n. 6, p. 609-614, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2012.03.003>. Acesso em: 4 jun. 2026.

OLIVEIRA, C. et al. Efeitos da ingestão dos polifenóis: quercetina, ácido gálico e resveratrol na morfologia cardíaca de ratos Wistar. **Revista Interfaces**, v. 11, n. 4, p. 3209-3217, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.16891/2317-434X.v11.e3.a2023.pp3209-3217>. Acesso em: 7 jun. 2026.

PLANINC, M. et al. Resveratrol as antioxidant in cardiac surgery: is there potential for clinical application?. **Arhiv za higijenu rada i toksikologiju**, [S. l.], v. 73, n. 4, p. 256–259, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.2478/aiht-2022-73-3643>. Acesso em: 6 jun. 2026.

RAJ, A. et al. The Impact of Menopause on Cardiovascular Aging: A Comprehensive Review of Androgen Influences. **Cureus**, v. 15, n. 8, e43569, 2023. Disponível em:
<https://doi.org/10.7759/cureus.43569>. Acesso em: 4 jun. 2026.

RASINES-PEREA, Zenaida; TEISSEDE, Pierre-Louis. Grape Polyphenols' Effects in Human Cardiovascular Diseases and Diabetes. **Molecules**, Basel, v. 22, n. 1, p. 68, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/molecules22010068>. Acesso em: 4 jun. 2026.

THAUNG ZAW, J. J.; HOWE, P. R. C.; WONG, R. H. X. Long-term resveratrol supplementation improves pain perception, menopausal symptoms, and overall well-being in postmenopausal women: findings from a 24-month randomized, controlled, crossover trial. **Menopause**, [S. l.], v. 28, n. 1, p. 40-49, jan. 2020. Disponível em:
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001643>. Acesso em: 4 jun. 2026.

THAUNG ZAW, J. J.; HOWE, P. R.; WONG, R. H. Long-term effects of resveratrol on cognition, cerebrovascular function and cardio-metabolic markers in postmenopausal women: A 24-month randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover study. **Clinical Nutrition**, [S. l.], v. 40, n. 3, p. 820-829, mar. 2021. Disponível em:
<https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.08.025>. Acesso em: 4 jun. 2026.





UGGIONI, M. L. R. et al. Effects of resveratrol on the lipid profile of post-menopause women: Systematic review and meta-analysis. **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases**, [S. l.], v. 35, n. 4, p. 103827, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2024.103827>. Acesso em: 4 jun. 2026.

WEBER, M. T.; MAKI, P. M.; MCDERMOTT, M. P. Cognition and mood in perimenopause: a systematic review and meta-analysis. **The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology**, [S. l.], v. 142, p. 90–98, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2013.06.001>. Acesso em: 6 jun. 2026.

WONG, R. H. et al. Regular Supplementation With Resveratrol Improves Bone Mineral Density in Postmenopausal Women: A Randomized, Placebo-Controlled Trial. **Journal of Bone and Mineral Research**, [S. l.], v. 35, n. 11, p. 2121-2131, nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jbmr.4115>. Acesso em: 4 jun. 2026.





ANÁLISE EPIDEMIOLÓGICA DA TUBERCULOSE EM GESTANTES

